

南天直轄德修道院
2018 戊戌年刊

聖慈雜誌

Sages Kindness Magazine



-德修鸞音-

本院參加全國扶鸞大會鸞文

-好書介紹-

本院扶鸞著作-悟迴
學庸孝經詰誦經本

-閑話家常-

多吃洋蔥有益健康

-詩詞欣賞-

歸航曲

-私房小菜-

風紋秋意夜露重

-饗宴人生-

一條裙子和一個捐款箱

-飛鴿宅急便-

把心力花在有用事上

立德修真 • 法聖慈心

出版/聖慈雜誌社

發行/社團法人雲林縣德修道院聖慈功德會



德修道院假高雄協善心德堂參與全國扶鸞大會



扶鸞前林院主帶領全體行參駕禮



三才六部生各司其職恭誦登台咒



本院正主席玄天上帝蕭恩師登鸞



本院文衡聖帝吳恩師續台



扶鸞大會前祭孔祝嘏大典



扶鸞後全體院生合影



會畢協善堂董事長頒贈牌匾留念



林院主帶領院生行辭駕禮賦歸

聖慈雜誌 2018年刊目錄 /Contents

關於聖慈：

- 1 本會之宗旨 本社編輯組
2 繁華人生夢 林振鴻



德修鸞音：

- 4 本院參加全國扶鸞大會鸞文 本院正主席玄天上帝
6 本院假本境泰安宮訪道扶鸞鸞文 泰安宮溫府千歲 • 本院正主席
9 忍辱負重明道行遠 本院至聖先師

經典釋意：

- 11 文昌帝君陰陽文 本社編輯組



好書介紹：

- 19 本院著作 悟迴 本社編輯組



閒話家常：

- 22 食療百科 本社編輯組
26 生活小常識 本社編輯組



私房小菜：

- 28 修出生命的火光 林振鴻
35 學習放下 許東森
37 拐個彎的人生 許登駿
40 風紋秋意夜露重 蔡麗惠

詩詞欣賞：

- 42 歸航曲 鄭愁予
43 真珠簾 陸游
43 臨江仙 楊慎

饗宴人生：

- 44 一條裙子和一個捐款箱 本社編輯組
47 人算不如天算 本社編輯組
50 三個真心的笑容 本社編輯組
54 以後你就會知道 本社編輯組



飛鴿宅急便：

- 55 拂塵 候勝男
56 小善始於教育，大愛始於心念 程懷素
58 縫縫補補的婚姻 陳安儀
63 把心力花在有用事上 鄭石岩
67 藉事鍊心 宋思樵

關於聖慈

本會宗旨：

- 一、以行善佈施來喜捨殘困，及急難眾生，自利利他。
- 二、以倫理綱常來啟醒人心，令群迷眾生，自度度他。
- 三、以悲智雙運來精進聖道，導有情眾生，自覺覺他。

本會任務：

- 一、辦理：社會服務、慈善工作、宗教活動、義診活動、愛心活動等事項。
- 二、辦理：啟迪人心向善，深入道學，啟發妙智慧及心靈哲學講座與活動。
- 三、關於公益事業之舉辦事項。
- 四、關於主管機關、有關單位或團體委辦事項。
- 五、提供優良學生獎（助）學金。
- 六、其他符合本會宗旨之事項。

聖慈雜誌 年刊 第十一期

編號	45428438	統一編號	45428438	編輯人	林振鴻	發行人	林振鴻	版權人	聖慈雜誌社
立案字號	96)府社行字第0960601791	編輯委員會	本社編輯委員會	創辦人	林再春	執行長	林再春	所在地	社團法人雲林縣德修道院聖慈功德會
網址	dersho.ehosting.com.tw	地址	雲林縣崙背鄉豐榮村四鄰九號	聯絡人	林振鴻	電子郵件	dersho.ehosting.com.tw	電話	05-6552939 · 0933439118
郵件	mesia@msl7.hinet.net	郵件	mesia@msl7.hinet.net	電郵	mesia@msl7.hinet.net	中華民國	一百零七年十一月十日出刊	年份	一百零七年十一月十日出刊
本刊純屬贈閱；本會未派人募款收費，如	有冒名敬請檢舉。	贈閱	閱覽						



最近各大媒體競相報導嚴凱泰因癌去世的消息，震驚社會，國人一片譁然。一位傑出的企業家，台灣汽車界的鉅子，謙沖有禮，氣宇軒昂，英姿煥發，這是他給人的外在印象。他一手推動汽車的國產國造，催生裕隆的形象尊榮「納智捷」，卻在放手一搏揮灑才情之際，不過耳順年華而驟然撒手人寰，留下一雙幼女稚子及壯闊的才情，可不教人唏噓！

媒體大肆報導的恭維他處世低調，為善不欲人知的一面，身價不凡卻從不嘩眾取寵，如此正向出眾的好評，更讓人直感惋惜。俗云：虎死留皮，人死留名。儘管他是如此的出類拔萃，榮蒙各界的歌功頌德，即便在一片天妒英才的輓聲裡，悄然的拂袖而去，人生何嘗不是如此？人逕自以為一切似乎都該在預料中，世事卻都偏偏天不從人願地落在意料之外，沒有採排，失了準頭，總是讓人那麼般地措手不及。有時靜靜的思慮，人生一遭所為何來，為了完成自我認定的獨特任務，我們都在努力的活著，為了肯定自我的存在價值？為了不讓人瞧不起得爭一口氣？為了上有尊親下有雛子？為了生活能有多一份的保障？還是為了我們即將出乎意料消失的那一天作好萬全準備！

生命本該是雀悅可喜的，卻在生活當中充滿了無奈與不可預知，復雜詭譎的社會，看不透的世事人心，嚐不盡的酸甜苦澀，擺脫不了的壓力，放不下的牽掛，走不完的坎坷，失落的昨日，忙不完的今日，難以期許的

關於聖慈

明日，苦無盡期的日日月月歲歲年年。所以令人唏噓哀惋的豈止嚴凱泰一人，你我又何嘗真正的活在當下、活出自我？每天庸碌汲營的燃燒生命作無謂的追尋，為了帶不走的繁華尊貴！房子能住就好，車子代步就好，衣食溫飽就好，錢財夠用就好，驕奢縱慾貪圖享樂容易讓人迷失，名聞利養只會教人萎靡奢壞、飲鴆不覺。

放下不等於放棄，卻能讓人活的悠然自在；謙讓不等於懦弱，足能讓人贏得好人緣；不爭不代表沒有動能，但求圖個無愧於心。三千繁華夢，剎那彈指間，人生苦短，頃刻灰飛煙滅，好自珍惜身邊的人，圓就一場人生相逢的緣，莫讓生命的盡頭仍抱著太多遺憾離開，該感恩的趕緊感恩，因為沒有絕對的傻瓜，只有願意為你裝傻的人；當修好彌補的趕快修圓，只因能原諒你的，才是不想失去你的人。心輕鬆了日子才有幸福，人自在了這才是真正的人生，多一點包容自是海闊天空，給一分理解成就真摯情誼，人各才情，自有揮灑，苦短人世，旨在當下，懂得珍惜的才能長擁有，來不及再相逢的，殷盼在遙望的海天之際，真心笑容可掬地對您說聲：哈囉！



您的愛心將匯集成一道道的光與熱 溫柔的撫平一道道生命的缺口
儘管人世間有著許多的不完美也正因如此 才能顯現真善美的可貴



德修鸞音

本院假高雄協善心德堂參與全國扶鸞大會鸞文

本院正主席玄天上帝 蕭恩師登台

詩一：

德修應邀會鸞台，道院靈筆闡道來；
正會群真傳教理，主悲佑民黎庶懷；
席德儒禮興雅化，登筆宣道真理開；
鸞音闡佈慈舟造，示揮聖藻育賢才。

詩二：

扶鸞闡教聖道揚，鸞章普化振綱常；
儒宗至理傳遐邇，敦風牖世匡道彰。

詩三：

聖會聚群英，體天弘道行；
登鸞敲詩頌，締結道緣盟。

示：

喜哉！欣逢五甲協善心德堂承辦第五屆全國扶鸞觀摩大會，本院神、人應邀參會，共襄盛舉。喜觀全國群賢齊集，道心相連，道志一貫，弘揚儒宗神教教義，抱願行道殷勤不怠，實是可讚可頌矣！今茲則以闡述學道之要義，與諸子勵勉之。

夫，一道之願也，行而後見之；一道之成也，學煉而為之。從道而不間斷者，謂之堅；艱難而為之者，謂之志；明其難而為之者，謂之篤；百念而不移其志者，謂之誠；正信而不外道者，謂之虔；身心共行者，謂之信。學道之士能循此以為之則，則一道之真如在目前也，其行不怠，自可不覺而生大覺也。諸賢士子當研參修，以誠共處，推誠以向，各具衷心，為道而行亦無間斷，一誠可以格天，一信亦可格物，從無而生有，隨願而生真，真道之

德修鸞音

道，存乎於此，擬行之法，亦感周全。人不負於一道者，道亦不負於人也，功勳能積，道功亦進，明玄參妙，願亦能成，合力群策，終見中流砥柱也。人之願愈堅，神之力愈大，此相生之道也，願學道修子勉旃之！

本院初次參加扶鸞大會，禮儀不周，尚請諸真海涵。今此機緣，藉以靈筆以文會友，締結鸞盟，亦至誠歡迎貴宮堂能至敝院賜教指導矣！至此。由本院恩主續台，吾退之！

本院文衡聖帝 吳恩師續台

詩一：

德仁禮義正人心，修身養性立良箴；
道儒釋教群真會，院堂聖神啟迷津；
文風興傳儒禮範，衡宣普化靈筆真；
聖理闡教開覺路，帝澤遍施佈宇馨。

詩二：

鸞門禮教闡儒風，三教齊施理相同；
引渡迷靈朝正道，扶倫美德暢行宏。

詩三：

全國扶鸞盛會開，佳期欣喜登鸞台；
共扶儒風匡聖道，簡淺詩賦表心懷。

示：

今日扶鸞大會，感謝貴堂神、人盛情招待，本院參此盛會，乃是神、人之榮矣！亦盼他日閒暇，能至敝院再締鸞盟，祈祝協善心德堂香火鼎盛、聖業輝煌，眾諸子道果精進、法喜充滿，亦賀祝全國扶鸞觀摩大會圓滿功成。今至此！



本院假泰安宮扶鸞訪道鸞章聖文

泰安宮溫府千歲 登台

詩：誠迎德修神人臨，儒風禮教闡道循；
賢儒諸子文雅範，宏揚聖理導群倫。

示：

喜哉！歡迎德修道院神、人蒞臨本宮，神光顯耀，瑞氣呈祥，增添本宮無限之光彩。敝宮爐下弟子禮儀不足，招待不周，敬請主席包涵見諒之。貴我兩院宮，雖同處一地，共護當境社稷安寧，數十年來，未有機緣交流，今日欣喜因緣聚會演化，締結道緣。

貴院神、人勤功聖業，宏揚聖道，致力普化之任務不遺餘力，院門門風興盛，門生溫文儒雅，道心道志堅毅，禮節科儀隆重圓周，實是貴院聖真教導有方，甚為稱讚佩服，此亦是本宮學習之典範，承望貴院神、人不嫌敝宮爐下弟子才學鄙陋，能以賜教指導，助益本宮禮節科儀之不逮。

今日緣締金蘭，敝宮神、人之幸矣，期盼他日能再相會交流。余代表本宮神、人致以萬分之感謝，謹以簡言聊表心意，祈祝德修道院聖業輝煌、香火鼎盛延綿，眾諸子身體安康、道果精進。余先退，恭請主席登台賜教指導！

德修道院正主席 玄天上帝 蕭恩師續台
詩一：

德修神人弘道行，道院禮教敦俗情。
玄理真詮慈航渡，天慈施恩渡眾靈；

上賦儒鸞醒教化，帝德昭彰聖道明；
登台敲詩開覺路，鸞章闡教警世鳴。

詩二：

泰安宮居聖地昌，溫府昭德萬世揚；
千年德業功不朽，歲載佑民固邦鄉。

詩三：

登鸞頌詩珍，締結道緣心；
法喜充滿室，和樂一家親。

示：

今宵欣喜，承蒙溫府千歲熱誠之邀請，特帶領本院鸞下門生登臨拜會，感謝貴宮神、人盛情之禮待，今日與會，締結道緣，彌足珍貴矣！亦藉以鸞乩登台與貴宮神、人共參研。

鑑今世道，人心不古，隨以時代之變遷，科學文明，異端迭起，人心慾望亦之氾濫，人文精神匱乏，人倫綱常不守，致使道德觀念淪喪，社會秩序安寧岌岌可危矣！聖神群真觀之不忍，理降火宅救劫，藉以宗教之力量挽救人心，奈何宮壇林立，宗教亂象紛沓異起，假藉聖神之名，沽名釣譽，騙色斂財，貽害眾生，使其宗教信仰失去救渡眾生之功能。聖真之代言人，不能以正心行使正道，反而逆天悖道，終致墮落地獄深淵永不復期。故身為宮堂之主事與乩筆，乃是一宮堂之命脈，必須以正心、正念、正氣行使正道，方能使宮堂行使濟渡眾生淨化人心之功能，是以水能載舟，亦能覆舟，豈不慎哉！



今德修道院膺命替天行道、普化濟渡之重任，著書立說，闡教聖理，旨在提撕教化之功，醒世敦風，牖世覺民，冀能引導迷失之人心、渡化迷昧之靈根，以儒鸞教理匡振文風，正人心、端風俗，導範群倫。數年來，承蒙溫府千歲不吝相助，俾益本院濟渡之任務，吾等神、人銘感於衷矣。貴我兩宮院，承負匡扶大道之任，責無旁貸，望能相輔相成，共護社稷安寧，共開覺世之路，神、人共祈願之！貴宮列聖諸真鎮守當境，護國牖民，厚德餘暉，實是豐榮境地子民之幸之福矣！

今日緣會，千載難逢，喜開覺路，法喜充滿。吾代表本院神、人，以一杯香酒聊表謝忱之意，亦悃款邀請溫府千歲嗣後有機，能再駕登本院時賜教益為盼！並祝泰安宮香火鼎盛，眾弟子身體安康、事業順利，期以他日再相會交流。今至此！



牛鼻不牽，要扭牛尾

釋意：從前農村社會，「牛」是非常普遍的農家牲畜，小牛也要經過「貫鼻」（即穿鼻），才會馴服。牽著牛鼻，偌大身軀的牛兒，自會乖乖跟著跟著你走。反之，費盡氣力拉扭牛尾，也難移動物。若硬要「力拔山河」萬一把牛尾扯斷，牛不能趕蚊蠅，很快就會生病的。這個諺語，在形容做事抓不到要領及關鍵。

本院至聖先師 邱恩師登台

詩：修心養性德潤身，苦中勵志克艱辛；
披挫叢生磨自性，忍辱負重人上人。

述：忍辱負重明道行遠

夫，大丈夫興家容易，士君子知難隱之，忍幾愁無風平靜，耐有嘆樂終晚臨，喫簞食也，一瓢飲，居陋巷也不堪憂。知天命之謂性，率天命之謂道，忍幾寒無憂自修，耐來時快樂仙翁，上大人之修也。

明孔道之遺傳，大丈夫之修也者，應知士君子之為學也。國之將興，必有禎祥；院門興盛，必存道本。欲傳道本之修，必賴士子之學能忍，幾層愁，幾憂苦，始可言之士子之學與修矣。何曰天命謂性、率性之謂道？天也者，神聖所居者也；命也者，天主之所命也。何曰性否？性也者，子子生生之所命也，命分散居天下，賢愚不分，善惡不清，故有率性之言矣。率來子子人人之命命，知明大道之本，謂之率性之謂道。

道也者，不可須臾離也，欲得其道，欲傳其道，故有苦中加苦之殘現矣！天降大任於斯人者，必先勞其筋骨，苦其心志，然後可教於明道者也，即有苦中苦、人上人之謂現矣！是教修身學子，中人可以語上教也，人上人也者，可以明來教之道者矣



。未脫苦中苦，倍加勤修，志於專，方合人上人之謂。教來之道，本者也，必教於途苦中之苦，望加於勤，方稱人上人也。明來之道本，知來之天命，率來歸道，是教庶民之修身，是傳學子之養性，是曰鸞門之大道，皆不離於吾日三省吾身。

為修字感有不全否？為仁字感有不成否？為善作感有餘行否？為德之道感有耐其苦，而達其修否？為明來道有達一系之專否？在其善本之傳，在行善本之端，謂之吃得苦中苦，方合人上人之修。素天命，素富貴，則知天命之謂性，率性之謂道，即知素天命，素富貴之為也歟！

今宵登鸞闡教，僅以簡淺箴文勸教學修士子，斯望諸子励志勤修，方能承賦上天賦予普化之重任矣！



經典釋意

文昌帝君陰騫文

· 本社編輯組 ·

帝君曰：

吾一十七世為士大夫身，未嘗虐民酷吏。救人之難，濟人之急，憫人之孤，容人之過，廣行陰騫，上格蒼穹。人能如我存心，天必錫汝之福。於是訓於人曰：昔于公治獄，大興駟馬之門；竇氏濟人，高折五枝之桂；救蟻中狀元之選；埋蛇享宰相之榮。欲廣福田，須憑心地。行時時之方便，作種種之陰功。利物利人，修善修福。正直代天行化，慈祥為國救民。忠主孝親，敬兄信友。或奉真朝斗，或拜佛念經。報答四恩，廣行三教。濟急如濟涸轍之魚，救危如救密羅之雀。矜孤恤寡，敬老憐貧。措衣食、周道路之飢寒，施棺槨免屍骸之暴露。家富提攜親戚，歲饑賑濟鄰朋。斗稱須要公平，不可輕出重入。奴婢待之寬恕，豈宜備責苛求。印造經文，創修寺院。捨藥材以拯疾苦，施茶水以解渴煩。或買物而放生，或持齋而戒殺。舉步常看蟲蟻，禁火莫燒山林。點夜燈以照人行，造河船以濟人渡。勿登山而網禽鳥，勿臨水而毒魚蝦。勿宰耕牛。勿棄字紙。勿謀人之財產，勿妒人之技能。勿淫人之妻女，勿唆人之爭訟，勿壞人之名利，勿破人之婚姻。勿因私讐，使人兄弟不和。勿因小利，使人父子不睦。勿倚權勢而辱善良，勿恃富豪而欺窮困。善人則親近之，助德行於身心；惡人則遠避



經典釋意

之，杜災殃於眉睫。常須隱惡揚善，不可口是心非。翦礙道之荆榛，除當途之瓦石。修數百年崎嶇之路，造萬人來往之橋。垂訓以格人非，捐貲以成人美。作事須循天理，出言要順人心。見先哲於羹牆，慎獨知於衾影。諸惡莫作，眾善奉行；永無惡曜加臨，常有吉神擁護；近報則在自己，遠報則在兒孫。百福駢臻，千祥雲集，豈不從陰騭中得來者哉。

釋意：

《濟急如濟涸轍之魚，救危如救密羅之雀。》

「危急」二字，所該甚廣，與前「救人之難」二句同意，但前係帝君自言，此則帝君勸世也。「如」字有兩義，一則直指所救濟之事，一則極形容救濟之心。下附徵事（四則）

免難濟厄（《法苑珠林》）

晉太元中，京兆有張崇者，素奉佛法。苻堅既敗，長安百姓有千余家，將南走歸晉，為鎮戍所獲，欲盡殺男子而虜其女人。時崇亦已被縛，械其手足，埋下體於土中，明日將馳馬射之，以為娛樂。崇自分必死，唯至心念觀世音菩薩，夜半械忽自破，身從土中湧出，遂乘夜逃遁。然腳已痛甚，乃復稱大士名，至心禮拜，以一石置前，發誓願言：「吾欲過江東，訴此怨於晉帝，盡救今日被虜婦人。若得如願，此石當分為二。」祝已，投石於地，石果裂開。崇至京師白其事，帝悉加撫循。已略賣者，皆贖歸焉。

〔按〕未能自度，而先欲度人者，菩薩發心。崇既心乎大士之心，宜其禱之而輒應也。

經典釋意

遙救堂崩（《唐高僧傳》）

周京師大追遠寺，沙門僧實，俗姓程，咸陽人也，素有道德。一日正午，忽登樓鳴鐘甚急，命眾僧各備香火。香至，眾問故，實曰：「此刻江南某寺，有講堂欲崩，將壓死千人，可各齊心念觀世音菩薩以救之。」由是經聲佛號，響徹禪林。後數日，江南報至，云是日午刻，揚州講堂內說法，聽者盈千。忽聞西北異種香煙，及梵音經唄，從講堂北門而入，直出南門，眾皆駭異，尋聲走出，聽其所之。人方走盡，堂已崩摧，無一傷者。梁主聞之，三度詔請不至。以保定三年七月十八日示寂，哀動朝野。

〔按〕一念之誠，能使香煙梵唄，瞬息達於千里之遠，可以悟一切惟心之說矣。安在修福薦亡者，不可瞬息通於冥府；念佛往生者，不可瞬息至於西方乎？

免官救吏（《宋史》）

宋紹興中，廬陵周必大，監臨安和劑局，失火，延燒民房。典守吏當論死。周問吏：「假令火是官失，應得何罪？」曰：「不過革職耳。」必大遂自誣服，罷官，吏得免死。必大歸謁婦翁，翁以其失官也，慍之。時值大雪，童子掃於庭，忽憶昨夜曾夢掃雪迎宰相，因留而善遇之。後必大中博學宏辭科，歷官至宰相，封益國公。〔按〕自己之罪，世俗猶將嫁賣於人，況以他人之罪，而反肯引諸己，且以之失官乎？宰相之度，誠未可測也。

贖罪得子（《懿行錄》）

明廣平張繡，家貧無子，置一空壇，積錢十年，而壇始滿。有鄰人生三子，犯徒，擬賣其妻。繡懼妻去而三子



經典釋意

失所也，遂傾所積錢贖之，猶不足，夫人復以一簪湊其數。是夕夢神抱一佳兒送之，遂生子國彥，官刑部尚書。孫我續、我繩，俱官藩臬。

〔按〕愛人之子，遂自得貴子，然則害人之子者，可知已。

《矜孤恤寡》

孤則無父，寡則喪夫，皆孱弱可欺者。此而不矜不恤，正所謂無惻隱之心者也，尚可為人乎？吾力所不能及者，但當存矜恤之念；吾力所苟能及者，務當盡矜恤之實。矜恤不必定費錢財，且如示以所不知，教以所不能，戒其所不可，甚至為其排難解紛，申冤雪枉皆矜恤也。

下附徵事（三則）

矜恤交至（《言行錄》）

宋范文正公知越州，有孫居中者，卒於官，子幼家貧，難以歸里。公以俸錢為其具舟，且遣吏送之歸，並作詩一絕，授之吏曰：「過關津，但以吾詩示之。」詩云：「十口相依泛巨川，來時暖熱去淒然；關津不用詢名氏，此是孤兒寡婦船。」由是全家得以達里。

〔按〕孤寡之人，往往受欺，扶弱鋤強，全賴仁者。

為主存孤（《懿行錄》）

明李崧者，龔氏乳媼之夫也。媼死，所乳兒錫爵，五歲而孤，家奴欲殺之而有其產。崧夜負而逃，及城門，門閉。崧跪而號，掌門者憐而出之。走雪中五日夜，依兒外家沈氏。沈見其撫兒有恩，深感之。故其僮仆，皆得奴使，時殘杯冷羹，不得與，然卒不願。兒後成進士，念崧不置，而崧短衣力作，如窮時。錫爵命子孫世世祀

經典釋意

之，弗替。

〔按〕欲報崧恩，當修福事薦之，方得沾惠。如徒曰祭之而已，則其得享與否，未可必也。無如世俗所知，不過如此。譬如兒童，當忿怒時，極其分量，不過啼哭而止，一哭之外，豈復有他長哉？

逼孀現報（彙纂《功過格》）

崇禎末，吳江民張士柏，妻陳氏，少寡而艾。士柏兄士松，謀鬻於里豪徐洪為妾。度其志不可奪，乃設計擄入舟中，陳號慟，凜不可犯。陳之父俊訟於縣，縣令章日□，寢閣不行。再訟之直指路振飛，徐洪又賄某宦，飾詞以進，反坐陳以罵夫律，繫之獄中。陳飲泣，絕粒者三日。適司李至，聞其冤，率之見直指，泣訴而即自刎。路公隨下堂揖之，許以雪冤，目乃瞑。即日拜疏上聞，士松、徐洪，立斃杖下，諸凶輕重抵罪。縣令貶斥，至郡辭任，滿船鬼聲，次日遂死。某宦受賄囑託者，猝病喑啞，終身不能言。

〔按〕此事有記傳挽歌，皆歎其償報之速。

《敬老憐貧》

老者，人所不能免，而亦最可傷者也。頭則鬢斑齒落，體則骨露皮連；筋如索，背如弓，種種不堪回首。視又昏，聽又重，時時坐起須人。故見之者，但當生敬心，不當生厭心，若其厭而不敬，老將轉盼到汝矣；若其敬而不厭，老亦不復到汝矣。傷哉貧也！人皆美衣豐食，而彼獨饑寒；人皆適意快心，而彼獨困苦。雖貧乏之由，亦所自致，然使力可濟而不濟，不將使後人復憐後人耶？周其乏困，憐之於目前；勸其布施，憐之於身後。

下附徵事（二則）



經典釋意

牛殺三人（《法句喻經》）

佛世有賈客，名弗迦沙。因入羅閱城，於城門內，被一牸（＊母牛）牛抵殺。牛主怖懼，速賣其牛。買者牽牛飲水，牛從後復抵殺之。其家怒而殺牛，遂賣其肉。有一農人，買其頭去，偶息樹下，以頭掛在樹上。須臾繩斷頭落，亦被其角刺殺。時瓶沙王以事問佛，佛言：「往昔有賈客三人，借居老母房舍。應與其值，而三人以老母孤獨無能，伺其出外潛去。母尋追之，三人罵曰：『我前已與，云何復索？』老母無可如何，但咒恨徹骨，願我後來相值，定當殺之。爾時老母者，今牸牛是也。三賈客者，弗迦沙等三人是也。」

〔按〕此乃老而貧者也。既欺其老，復欺其貧，弗迦沙等三人之謂矣。因緣會遇時，不償復何待？

鬼能止焚（其親面述）

杭州袁午葵，諱滋，生平好施予。適三藩亂，浙中被擄之婦甚眾，袁曾傾囊贖之。又多刻經驗良方，及格言因果勸世。康熙五年，袁有婢烹茶，藏熱炭於木桶，火性未熄，而桶在樓上床旁，人跡罕至。袁雖有女臥病在間壁，莫之知也。時病女忽見亡老嫗，白晝現形，以指甲刺其面，大恐，厲聲疾呼，於是家人爭赴，乃見桶已成灰，床亦半焦。即刻有燎原之勢，因並力救之而熄。蓋亡嫗之初來也，已六旬矣，袁以彼無子，慰留之。居數年，其夫亦來就養，袁又畜之，夫婦甚感其恩。其歿也，皆及八旬。識者皆謂現形以報德云。

〔按〕此亦老而貧者也。既惜其老，復慰其貧，使彼夫婦皆得其所，陰功不已大乎？

《措衣食周道路之饑寒》

經典釋意

饑寒而在道路，則與居家之窘乏者殊矣。苟非羈旅之人，貲糧告匱，即遇患難之事，緩急無門；彼於衣食，誠有得之則生，弗得則死之勢。苟能有以周之，則我之所費有限，而彼之沾惠無窮矣。 下附徵事（二則）

餓夫酬德（《左傳》）

晉趙宣子，田於首山，見翳桑之下有餓者，知其三日不食，乃食之。食焉，而捨其半，問之，曰：「欲以遺老母耳。」使盡之，而更贈以簞食與肉。後靈公欲殺宣子，伏甲而鬥於門內。宣子幾被戮，忽有介士，倒戈而救之出。因問其故，曰：「翳桑之餓人也。」問其名居，不告而退。或有識之者，曰：「此靈輒也。」

〔按〕一飯之恩，可以免死。繢袍之戀（繢：戰國時，范睢曾是魏國中大夫須賈的門客，為須賈譖謗，幾乎被鞭打死。逃到秦國，更名為張祿，成為秦國相國。後來須賈出使秦國，范睢穿著破舊衣服去見他。須賈可憐他，取了一件粗布袍子送給他，不久知道他是秦國的相國，大驚請罪。范睢因為須賈送粗布袍子，有眷戀故人之情，所以放過了他），足以延生。孰謂措衣食者，僅周道路之饑寒哉？

速得貴子（《功過格》）

馮琢庵父，生平好善。隆冬晨出，路遇一人，倒臥雪中，捫之，半僵矣。解裘衣之，與以飲食。周恤備至。未幾，夢東嶽帝曰：「汝本無子，以救活人命，出於至誠，上帝特命韓琦來為爾子。」後生琢庵，遂名琦。少年穎發，二十八中秘，三十六陪點相位。

〔按〕吾邑向有同善會，給錢而外，每冬復買舊棉胎，



經典釋意

以贈隆冬之無棉者。其始也，浙中袁午葵倡之，其後午葵還浙，踵而行之者，唯高子甸九輩，數人而已。

《文昌帝君陰陽文》在善惡間訂定分野，旨在導化人心，明確的提供人生行善可依循之準則，條理分明易懂，倍具覺世牖民之功。故此，本會編輯小組特別擇定為本雜誌經典釋意單元之首選。當然了，經典名作載籍浩瀚，不乏取徵之資，未來本會將陸續推展著力於此單元，盼能為淨化人心敦促良善聊獻棉薄，同時也為讀者提供較具內涵頗益身心之文資。然亦望其間若有力之未逮不盡周詳之處，諸德賢達能不吝來函賜教，致達圓臻善竟其功。…………待續。

成語故事

《東施效顰》

○的姿很子 按的
姿態美， 住美 在
態。看此胸女在春秋時
均四於見時口。有一代
犬周是西，及皺著天，
吃的便施剛眉，西施
一人仿這巧著天，
驚看效樣有眉，她西
，見西走一頭她因施是
且東施路名走路。心越
紛施這的叫路。心越
紛這樣樣東施痛，國出
躲副走子施的便名
避走路覺的她路的女

好書介紹

·本院扶鸞著作 悟迴

歡迎索閱

生從何來，死往何去，一直是個迷思的議題，畢竟從不曾有誰能跨越生死的界域，又回過頭來告訴我們那幽冥的國度是怎麼一回事。本書作者穿越生死界域，從人往生後八小時孤零步上黃泉路的概況，乃至亡後如何受審判，流轉於各大小地獄受刑罰，一一記實，揭開死後國度的秘辛，乃至告訴您如何才能避免成為地獄的罪魂，一本值得您閱讀的書籍。



地府空間，非當下人類之文明可以探及，現代科技日益發達，與時驟進，但亦難探索異次元空間的存在。大寰宇宙，浩瀚無際，而太陽系不過其千萬於一，人類以能登上月球，探測火星而為之不凡，殊不知星河系中之生靈數以萬類，如人類形體的，具象而無形體的，無形無象之能量體的，不勝枚舉，豈可視地獄之說為荒誕不經，斥為無稽之談！迨至一遭黃泉難往返，身處九幽徒興嘆矣！

好書介紹

片段閱賞

蘊生：「所以每位亡魂經由八司審定後，發配至酆都城，依其功過而分別於功祿區、平民區、貧碌區而居住生活。其因緣時間亦有其一定，待至因緣已到，再至授生司領取憑證投生。那麼亡魂可以知道自己在酆都城等候的時間嗎？」

恩師：「無法得知，此由『因緣提錄司』負責管理。」

蘊生：「地府管理作業很嚴謹，各職司區分得很細膩，絲毫無訛誤。」

恩師：「上述乃為師簡略介紹轉輪所八司的職責，再隨師至觀生台觀證吧！」

我們步出轉輪所，轉往觀生台而走，此觀望台很高，須走很長的階梯。

蘊生：「恩師！我們要走階梯上去嗎？」

恩師：「是的！」

蘊生：「仰望遠眺像一座山峰，觀生台在山頂上嗎？」

恩師：「耐心的隨師上去吧！」

拾階而上了半山腰，實在是精疲力竭。

蘊生：「恩師！可否休息一下呢？學生已氣喘如牛了。」

恩師：「體力如此之差，身體這般虛弱，又不好好調氣養神，此如何行使任務呢？時間不可延誤，快走吧！」

費了九牛二虎之力，咬緊牙根硬撐著走上觀生台，此山峰既高又陡峭，要不是在執行任務，總得有個始終，平時要我爬比枕頭山還高的山，簡直是天方夜譚。到了觀生台放眼而觀，便揭開了地府神祕的面紗，這一眼望去，可以看到整個地球以及凡間所看不到的星球，原來觀生台是這麼的神奇。

好書介紹



本院有鑑於大成至聖夫子誥誦經典之乏少，仿間流通盡為四書注釋讀本，為能圓就大成至聖先師聖壽禮、經科之周圓，並廣為宣揚華夏文化倫常忠孝節義於根本，冀輔政教所不及，鸞下糾合集智，以朱熹夫子的版本為主體編纂大學中庸孝經誥誦本，以為儒宗神教統合流通之經本。各方文儒碩彥及善德若有意可向本院免費索取。



洋蔥有益健康好處多多

洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效

家庭主婦不愛用洋蔥做菜，處理時會讓人流眼淚，很多人也怕洋蔥味。除非是手藝高超的洋蔥料理，否則真的很難找到洋蔥的熱愛者。

但是想要讓自己骨骼結實、身體長得高、預防骨質疏鬆症的人，最好還是乖乖地捏著鼻子吃洋蔥吧。因為權威期刊「自然」的最新研究報告指出，洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。洋蔥預防骨質流失的效果，甚至比骨質疏鬆症治療藥品「calcitonin」還要好。

研究人員讓雄性大白鼠每天吃一公克乾洋蔥，連續四週後，公白鼠的骨質平均增加了13.5 - 18%。另一組實驗則發現，讓大白鼠食用含有洋蔥的混合蔬菜，也能夠減少骨質流失問題。第三組實驗則是讓摘除卵巢的雌性大白鼠每天吃1.5公克的洋蔥，結果骨質流失的速率減少了。

更值得注意的是，洋蔥的保健功效在短短12小時內就看得到了。

研究人員認為，洋蔥的效果可能來自於「預防骨質流失」，因此想要利用洋蔥保健的人，每天可能要吃上200-300公克（10盎司）的洋蔥，才能夠預防骨質疏鬆症。醫食同源，在我們日常食物中，有很多蔬菜水果都具有藥物般的療效；像西餐裡少不了的配菜洋蔥，它對身體的好處簡直

超乎想像。洋蔥炒蛋，或洋蔥炒牛肉，都是美味無比的健康菜；而洋蔥還可以用來生吃或榨汁喝，根據醫學實驗，它更能發揮多種神奇療效。

洋蔥可以預防膽固醇過高

據哈佛醫學院心臟科教授克多格爾威治博士指出，每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁，平均可增加心臟病人約30%的HDL含量（HDL為高密度脂蛋白膽固醇，一種被認為有助於預防動脈粥狀硬化的膽固醇，也是一種的好膽固醇。）每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁，以保護心臟，這原是個民間偏方，克多博士在自己的診所裡對病人進行實驗，證明洋蔥確有提升好膽固醇的療效，不過洋蔥煮得越熟，越不具效果。

洋蔥可以分解脂肪

克多博士讓診所裡的心臟病人每天吃洋蔥，結果發現洋蔥裡所含的化合物也能阻止血小板凝結，並加速血液凝塊溶解。所以，當你享用高脂肪食物時，最好能搭配些許洋蔥，將有助於抵銷高脂肪食物引起的血液凝塊；所以說牛排通常搭配洋蔥一起吃，是很有道理的。

洋蔥可以預防胃癌

洋蔥和大蒜、大蔥、韭菜這些蔥屬蔬菜，因含有抗癌的化學物質，據研究人員在中國山東省一個胃癌罹患率很高的地方所做研究發現，當洋蔥吃得越多，得胃癌的機



率就越低。

洋蔥可以對抗哮喘

洋蔥含有至少三種抗發炎的天然化學物質，可以治療哮喘。由於洋蔥可以抑制組織胺的動，而組織胺正是一種會引起哮喘過敏症狀的化學物質；據德國的研究，洋蔥可以使哮喘的發作機率降低一半左右。

洋蔥可以治療糖尿病

很久以前，洋蔥就被用來治療糖尿病，到現代，醫學也證明洋蔥確實能夠降血糖而且不論生食或熟食，都同樣有效果。原來洋蔥裡有一種抗糖尿病的化合物，類似常用的口服降血糖劑甲礦丁胺，具有刺激胰島素合成及釋放的作用。

洋蔥可以防治失眠

洋蔥的妙用還不止上述這些，在日常生活中，洋蔥還可用來防治失眠：將切碎的洋蔥放置於枕邊，洋蔥特有的刺激成分，會發揮鎮靜神經、誘人入眠的神奇功效。

洋蔥可以防治鼻塞

感冒的時候，喝加了洋蔥的熱味 嗜湯，很快就可發汗退燒。如果鼻塞，以一小片洋蔥抵住鼻孔，洋蔥的刺激氣味，會促使鼻子瞬間暢通起來。

綠色金針花吃多了會致命！

曬乾的金針，擔心添加防腐劑，現在就連生的綠色的金針花也別亂吃！為了保持外觀口感，山產店常常過油一下就上桌，這樣小心致命！因為新鮮的綠色金針花含有秋水仙鹼這種毒素，會引發腹瀉、噁吐等症狀，甚至還有患者只吃 8 毫克，就休克死亡。

過油快炒一下，看起來雖然青翠香噴噴，但如果沒有熟透，金針花裡頭的秋水仙鹼被人體吸收，就是肇禍元兇，1 個小時，引發嘔吐、腹瀉，甚至暈眩休克。

前林口長庚毒物科主任林杰樑：「秋水仙鹼在臨牀上用來治療痛風的，事實上 1 個藥片只含有 0.5 毫克的劑量而已。根據研究報告，吃到 65 毫克就可能有致命的危險。」體質不同，還有患者只吃 8 毫克就因此死亡，不過曬乾加工的金針，毒性會消失，而這不是只有金針花才這樣，蔬果生吃，不代表一定健康，像養生族喜歡拿菠菜打汁喝，同樣潛藏危機，輕則少尿，重則腎衰竭。

林杰樑又說：「像我們的菠菜，它是含草酸相當多的蔬菜，會有全身抽蓄，手腳抽蓄的情形出現。第 2 個，它可能沉殿在我們的腎小管，甚至塞住我們的腎小管。」

而舉凡豆類裡頭的皂素，也是得煮熟到沸騰，才能安心吃下肚，不夠了解的話，吸取不到營養事小，吃青菜吃到住院，才有夠糟糕。



螞蟻怕酸，蚊子怕辣，蟑螂怕香

螞蟻怕酸味

家裡的甜食擺沒幾分鐘，螞蟻大軍立即來襲，讓人又氣又厭。以我從事糕餅業的經驗，獻給各位一項無毒無污染又安全有效的妙招：整粒的新鮮檸檬，對切成兩半，在看得到螞蟻的地方及其動線，擠出檸檬汁，並拿著切半有果肉的那一面，沿途塗抹，神奇效果讓您再一次驗證大自然的奧妙！

蚊子怕辣味

蒜頭嗆退牠我家院子百花爭豔，誘使我常流連其中不忍離去，然而花多蚊子也多，叮咬得我腫包累累。一天，友人送了一袋蒜頭，媽媽留下夠用的量，其餘的分植於花壇四周，其特殊的辛辣味隱隱飄散。令人訝異的是，平日兇猛的蚊子不見了，連下雨過後會出現的超大隻蚊子，也銷聲匿跡了！所以，驅蚊除了打掃環境、清除枯枝爛葉，試植蒜頭絕對是上上之策！

蟑螂怕香味

神出鬼沒的蟑螂，最愛隱身於掌管我們民生大計的廚房裡。面對「打不死的蟑螂」我的辦法是將一塊浴用香皂切成數小塊，置於容器內注入清水，擺放在蟑螂出沒的櫥櫃內，不出數日，打開櫥櫃將令您訝異於蟑螂的無影無蹤，櫥櫃內還多了怡人的香味。想要效果持續，僅須定期補充香皂容器內的清水。

• 如何去除罐子上的標籤

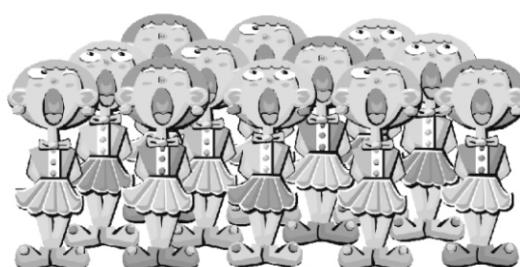
許多用過的罐子，只要將上面的標籤去除，就成了花瓶或漂亮的容器囉！該如何將罐上的標籤去除呢？

- 1.塑膠、鐵製容器：將容器泡在溫水裏，即可剝落。
- 2.木製容器：將浸過醋的布敷在容器的標籤上，即可剝除。
- 3.玻璃或陶質器具：浸泡在稀釋的清潔劑，或用石油精溶劑擦拭。
- 4.標籤無法完全去除的容器，也可以自己貼上喜歡的花紋，或裹上紙黏土再加上彩繪，或者用漂亮的布包起來，一樣可以有很好的效果。充分運用你的想像力，可以讓生活變得更有趣哦！

• 如何清理瓦斯爐

沾滿油污的瓦斯爐很難清理，你可以：

- 1.鍋架、盛盤：放進煮沸的滾水中，煮10-20分鐘，待油污浮起後再用鍋刷刷洗。
 - 2.開關：用洗潔劑刷洗即可。
 - 3.導火器：先用鋼刷刷掉油污，再用竹籤清除孔內污垢。
 - 4.橡皮管：將清潔劑直接塗抹在管子上，等油污溶解後，用菜瓜布或不要的牙刷刷洗，再用清水沖洗即可。
- 市面上有販售一些廚房專用的清潔劑，可以讓你事半功倍。



修出生命的火光

文/總編輯林振鴻

佛說一切法，對治一切心；若無一切心，焉需一切法。人心難測，依附攀緣，心上生心，念念不絕。遇得則喜，逢失而哀，悖心則怒，不遂而苦，思緒總是百轉千折榣枮錯落，深溺業海之中載浮載沉。所以人生豈有不苦之理，其殊異只在人心的內斂與外放程度各不一罷了，因此修行本是份內之事，更是一生必然的功課，其不在求取功果位列仙班、成仙得道，只為圓融一切的人事物，求得心靈上的平靜安詳，完成自己更幫助他人，籌謀這人生一遭的自在與圓滿。

往昔的人修行學道，大抵由尊師心印相傳，旁人不易而得，今之資訊發達，善知識廣傳，很多人對「修行」這兩個字並不陌生，網路上也不乏這類的文章分享，但是有多少的人真正懂得「修行」這兩個字實質的意思呢？我想一知半解的人還是佔了大多數，甚至有些覺得自己已經在修行的人，也不見得真正了解這兩個字的著實意義。

修行之者何？《金剛經》中佛說的「如筏喻者」，是以划船渡大海為譬喻。筏或者船是比如佛法，渡大海是譬喻從輪迴生死到解脫成佛的過程，輪迴生死譬如此岸，解脫成佛乃稱彼岸，此大海茫茫，非有船而不得渡。當今社會有很多人都上了法船，上了船的人應該說已有希望到彼岸，可是也有很多人上了船之後，又改變主意，跳回此岸，有的船老是在此岸港口不離開，有的船雖已划到海中，但不知邁向何方，有的船則老是在兜圈子。經云：人身難得今已得，佛法難聞今已聞，東土難

生今已生。何以此些船去向還是不一而別呢？

「修」這個字廣義來說，就是修正自己，那麼需要修正自己那些地方呢？要從修正自己的身、心、言、行先做起，我想很多人都會說，修正自己的身心言行，這我知道啊！網路上很多人都有在教，善書上也都有記載啊！我都知道了啊！然而「修」卻只是第一步，真正重要的卻是「行」這個字，什麼是「行」呢？顧名思義就是「身體力行」的意思，也就是要實際去做到，而不只是知道而已，是要將知道或所獲得的領悟，實際地落實在自己的身上，要真的去做，實際的去付諸行動，而不只是口頭上說知道而已，就誠如倡導知行合一的《王陽明》先生講過的一句話「知而不行，是為不知。」知道了卻不去做，就不能說知道，應該是還未能真正理解跟明白，因此當自己對於修行的認知，只停留在知道、看過、聽過這樣的理論階段，才是真正不了解修行意義的人。

無量甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。對於修行學道而言，得生於斯世應該感到最為慶幸的，然而若不知由衷的老實修立地行，在修的領域中，就只會停留在「知」的部分，也就是接受了修行的相關資訊，對此僅有一定程度的了解而已，因都是聽別人說，聽別人分享的一些訊息，僅能藉由文字語言的部份去知道這些訊息，而這些都不是自己的，都是別人體現的，因此也只能藉由所聽來的去猜測、揣度，甚至想像，而讓自己有一個初步的了解，但就因為這些都不是個人著實的狀況，也不是自我的親身經歷

私房小菜

，要如何能有深刻的體悟呢？這只是將別人敘述的情境，套用在自己的身上罷了，這些別人的體驗從來不曾變成自己的，因此如果自己不實際的親身去做過，去嘗試過，又如何能把這些「知」真正變成是自己的東西呢？因此「行」是非常重要的，修必須透過行來印證跟落實，才能真正感受到修的必要與好處，而不再僅是停留在聽別人說而已。

有真誠的心來行持必能反證於修，堅定的意志毅力以觀照住二六時中的起心動念，戒改外在缺點之餘，同時也能洗滌原本不自知的內在習氣。吾人從小所養成之錯誤觀念的固化，以及宿世積累下來的習氣所致，無時不刻地在影響着自己的行為，明知其不可為而為、而言、而行，明知當轉法輪而解脫，但遇事則潰敗，心卻總是為外境外緣所囹圄，該淡的淡不了，當放的放不下，須振作的卻又提不起勁，復加業力的牽纏侵擾，整個腦子就像是壓力鍋一般，時時沉溺於喪氣的氛圍裡，久而久之便隨波逐流而棄修了。習氣乃是累劫累世我們所積累的習慣模式，儲存於第八阿賴耶識中，不自覺自己的生活模式會跟隨以前阿賴耶識中的記憶成為一種個人特質。大部份的人常常喜歡用自己的觀點來判斷所有的人事物，而每個人的人格特質也常會因為生活環境遇到重大變故，甚至逢業力果報或是外靈干擾而有所改變，進而影響自身的生活。習氣是可以透過修行並積功立德以消除累世業力之後，惡的種子會慢慢消除而替換成好的種子，再加上多行善布施、利益眾生，不好的習氣控制生活的因素就會慢慢改善，就較不會因為習氣而障礙生

私房小菜

活，往昔一切以自己為中心的意識也會因而削減。

修行的難易度在於個人願不願意管好自己的心，每一個人的狀況跟心態都不同，其難易程度也會有所殊異，但是可以肯定的是，如果你願意下定決心來修正你自己，那修行對你來說，肯定會比別人更容易，因為這是你自己要做，也是你想做的事情，你對修行所願意花的時間，下的功夫跟用心的程度就會高，自然修行對你來說，就沒有那麼難了，但是對於那些無心於修行的人，寧願將時間花在工作上、應酬上，或朋友的聚會上，吃吃美食、逛逛街、網路遊戲上等等…對於他們來說，連花這樣的精神或時間在修行上都不願意，修行對於他們來說當然會覺得很難，甚至覺得遙不可及，怎麼還會想要修行呢？

常聽聞道場中人說等有時間再來修，更甚者有謂等下輩子吧！每個人累世以來所具足的善因緣都不同，錯過了這個因緣點，日後是否還有此機緣造化，乃至來生能否再有因緣際會入道場，我想，這個問題只有天曉得！明天我們會有怎麼樣的遭遇，這任誰也拿不準，更遑論未來乃至來生呢？常聽見身為母親的會說：「哎呀！我是很想修行啦，可是孩子還這麼小，家裡的事情又忙得透不過氣來，那裡有時間修行呢！等孩子們都成人了，那時我就可以安心修行哩！」也許很多人都曾經生起過這種念頭。話說有一位母親十多年前曾這樣說過，可是她現在還正忙著替女兒照料孩子！也常聽見在做事的朋友講：我很喜歡學佛啊，可是現在每天上班，事情實在太多，不如等我退休之後，一定可以專心修行了。也



有人說：現在那裡有時間修行，現在得盡力賺錢，不然等退休之後，連生活都沒有保障，還談甚麼修行。

其實修行絕非人生份外之事，更非生活中額外的工作，也並不是非去道場就不能成就，世出世間本各有其方式，一切均可因時因事因人而制宜。佛偈云：「在家菩薩智非常，都市鬧處作道場，若能心地無掛礙，山中平地總四方。」故知修行是日常，家庭、市場都可以是道場，柴米油鹽醬醋茶無不是道，誠如吾人吃飯是否就一定非去餐廳不可？其差別只在法門之殊異，引領入道學佛的層次不同，共修較能藉由科儀及經典體現學道氛圍，戒除因怠惰散漫造成不能持恆的心志。是以六祖大師的頓教法門就是「直指人心，見性成佛」。佛經說：「直心是道場，直心是淨土。」修行乃是以「真心」、「直心」為基礎，之後形成「一心」，最後才到達「無心」。直心就是性情率真、真實無偽，有話直講，絕無欺瞞。能真心不奉承逢迎，直心待人，久而久之自然形成一心的禪定氣質，具備了禪定的人格氣質，又能深信深解世事無常、人生如夢的道理，自能體證般若的心量，那麼也就離「心上無事，事上無心」的悟境不遠了。

為何一定非修行不可？梁簡文帝《菩提樹頌序》：「悲哉六識，沉淪八苦，不有大聖，誰拯慧橋。」累劫累世以來，人一直於無明中造作，如是因，如是果，隨業力流轉，流浪生死，業因業識無從改變，注定了苦無出期。生老病死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五蘊熾盛苦，即便權勢在握之者，縱然富可敵國之賈，或若帝王將相之尊，又有誰能跳脫免去上述之苦？在業

私房小菜

海浮沉的波濤裡，何人能置之於外？苦與樂，影響我們身心的健康平衡，是人們生活中時刻不離的現象，古今許多學說理論、宗教信仰，都離不了如何得到快樂。世間苦樂不離緣起法則，知樂因也由苦，斷苦因才能離苦得「純大苦聚滅」的出世間樂。《圓覺經》說：「當知輪迴，愛為根本，由有諸欲，助發愛性，是故能令生死相續。」佛陀依四聖諦「苦、集、滅、道」而成就大悲等功德，說苦的用心是源自無上大悲心，是為了教導眾生經由對苦的深刻體會，理解造成這苦果的原因，而能尋求斷除苦因；在指出眾生的大苦病，大苦病因之後，接著開示斷集可以離苦病，滅除所有苦厄，獲得出世解脫的樂果，並教導我們離苦集證聖果的修道方法。

苦諦是人生論，道諦是修道論。道諦的內容分為八項，稱為八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正定、正精進，只要修成八正道，便是離苦的解脫境界。正確的知見非常重要，正確的知見是相信三世因果。有了正知正見後，就會相信自己這一生所受的苦，是肇因於過去無始劫以來所造的業。常有人說：「我這一生從來沒害過人啊！為什麼要受傷害呢？」要知道當前的果報正是過去生中所種的因。我們從無始劫來，流浪生死，在這麼多的一生又一生當中，不知道跟多少眾生結了善緣及惡緣；結了善緣便能得善果，結了惡緣自然就會得到惡報。如何才能夠離苦得樂？首先是停止一切造作惡因，亦即不再造諸惡，然後是坦然受報。在於立身處世方面，知其世事一切乃如是因、如是果，都是因緣聚合所故，既有緣生即有緣滅。現代有五子登科



私房小菜

樂之說，意即房子、車子、銀子、妻子、孩子；經典說世間有財、色、名、食、睡五欲樂，對縱欲者說「財色名食睡，地獄五條根」。佛法又說有色、聲、香、味、觸五欲樂，能勾起貪欲，能破種種善事，障礙修道法。《華嚴經》說一切眾生「長夜在生死中，憶念五欲、貪著五欲、愛樂五欲、心常流轉五欲、境界永沒五欲，莫之能出。」所以照破無明虛幻之障蔽，凡事隨順因緣莫強求，切勿身陷而無以自拔。本院主席有謂：「一切有為法皆非道也，已失真道之體，不可謂之道也。然人心不滅，道心不徹；人心不滅者，未能看淡俗情。凡人皆有真性，能造大器道基也，只因不能看淡世俗，致使道心不徹也。所謂道心者，淡有淡無也，淡得淡失也，淡毀淡譽也，淡生淡死也，能看破一切俗情便是道心，若用此心而修，則道可成，降魔而魔自消。」

人生一遭所圖為何？一切在於個人之取捨，其箇中滋味也由人自斷。自古多少英雄豪傑，當世幾希的名人梟雄，誰能不淹沒於塵慾而葬之黃土，享盡榮華富貴之餘，食寢亦不過三餐七尺，為了欲求追逐浮華虛榮，無止盡的心生分別、煩惱、執著，以致傷身勞神、形魂消損，此前人行跡斑斑，後人絡繹不絕。稍駐足吧！放下滿身的行囊，換個心態，當我們收拾起比較、計較的心，你會覺得張三、李四並不真的那麼討人厭；換個角度來思考，王五、趙六也是可以當朋友的，衷情一回山水，你會覺得雲淡風輕，海天一線更廣闊，我想沒有人希望當有朝一日我們站在生命的盡頭，回首過去的時候，我們不知該如何評價我們的一生！

學習放下

文/許東森

有一首歌是這麼寫的：「放下顛倒夢想，放下雲煙，放下空欲色，放下懸念，多一物卻添了太多危險，少一物貪嗔痴會少一點。」人們在這聲色形象的世界裡，總是會有太多的事物想要擁有，而在這想要擁有的同時，卻不自覺的起了貪嗔痴念，這三毒卻是讓我們一步一步的邁向萬丈深淵，使得我們原本的赤子之心慢慢地被這欲念給蒙蔽了。為了這些欲念，人們汲汲澇澇，為了追求心中的生活品質，追求財富、權勢、名利。然而即使已經擁有了，就真的可以滿足了嗎？

與其追求物質上的欲望，那麼不如好好地靜下心來思考，到底我們活在這世界上，真的要這麼的複雜嗎？為了追求更好的生活品質，最後卻迷失了自己，這樣真的是我們想要擁有的嗎？

人要過得逍遙自在，必須要先懂得放下，先懂得放下，則一切不住，才能真的擁有，而這樣的擁有大過於物質上的擁有。放下是一種智慧，入世這麼深的我們依然是做不到，因此必須學習放下，讓這一切隨順因緣，所謂命裡有時終須有；命裡無時莫強求。想要擁有的東西太多了，而這些就像沙子一樣，你愈想緊緊地握住它，它反而會從指縫中慢慢地流掉。人生何嘗不是如此呢？既然汲汲澇澇的去追求，所得到的結果與付出代價在折衡之下，其慘烈或許不是我們原本所設想得到的，那麼就選擇放下吧！放下曾經妄想

私房小菜

擁有的，給自己多一點時間去探索心靈的祕境，多一份心思去關心家人。人生短短幾個秋！活在當下，把握現在，別把人生浪費在不值得的事物上，須要明白自在才是人生真正克須追求的終極目標。

生活當中，總是要面對諸多的挑戰，該如何調整自己，會是一門更大的課程。往往一個我執，我們就被打敗了，也因為執相，而產生了許多盲點，看不清，想不開，一直這樣的惡性循環，最終我們還是無法放下，相形下更加地暴露我們的習氣，讓我們的身心無法安頓，進而失去理智，而造成無法挽救的傷害。

不想放下是因為害怕失去，但不放下則無法成就自我。因此學習放下並不是要我們放棄，不是要我們妥協，變得軟弱，反而是讓我們對人生的態度更加豁達，堅持對的事，其實可以讓我們擁有更多。當面對挑戰時更能「事來則應，事去則靜」，捨棄那些不實際的慾求，讓心靈騰出一些空間來，放棄那些無謂的追尋，務實坦然的面對人生。從此刻起好好地學習放下，調整自我，那麼人生將會更加美好，更加充實。學習放下，試著放下，相信踩出穩健的步伐，前方的路會是無限的寬廣，讓我們一起努力加油吧！



施與受之間都可以是美麗的感動

拐個彎的人生

文/許登畯

人生走到了現在歷經三十多載，往昔從來不曾設想過人生的意義為何？更未想過未來又該何去何從呢？過去的三十年，總是日復一日的，從未細思過人生該如何才不枉此生，這些問題，想起來似乎十分的沉重，做起來似乎十分的棘手！那該怎麼做，怎麼去放眼未來呢？

人總是在遇到事物境轉之時的影響與變動，才會去應對，才會去改變模式與行為。人生像是張沒有標準答案的試卷，每個人的題目都不盡相同，答案當然也就不可能有一致性。三十歲以前的人生，就像台語諺語所講的「呷飯卡中間」，印象中的自己似乎沒有遇到過太大的挫折，也沒有像別人般的高潮迭起，就是平平順順，也讓自己變得庸庸碌碌！一切就像是理所當然一般。

三十歲後，我的人生起了不一樣的「漣漪」。那年我結了婚，生命中多了個伴，在每天的日常裡，有著不一樣的聲音，時而「熱鬧」，時而「冷淡」，一連串的喜、怒、哀、樂衝擊著我的每一天。夫妻的相處，每天都在適應，每天都過著見招拆招的生活，好不刺激呀！而也在這一年，在因緣際會之下，進入了德修道院這個大家庭裡，在過去的想法裡，「廟」！似乎是與老人家劃上等號的，總是有著廟會與繞境般的熱鬧，囉鼓喧天，香煙繚繞！但進入道院五年多來，這裡沒有廟會繞境，也沒有炮竹喧嘩；這裡有的是一份靜謐，一種能讓人靜下心來，聆聽到自己心裡聲音般的沉靜。

進入德修道院以來，經過「恩師」的教導以及院主的指導，對於人生，開始有了些許的不同的定義。在過去，我總是庸庸碌碌的過生活，對於人生，總是得過且過，而遇到事情，總是以自己為中心，總是以自己的情緒為出發，從來不曾有同理心去看待別人，很多事情的處理方式，都是由自我意識上去延伸，造成了許多本可避免的曲解與誤會，進而導致遺憾發生。進入德修道院以來，雖然不敢以「修行者」自居，但經過這幾年在恩師的教導與院主的指導下，漸漸發現，其實我們的人生，我們的生活，皆被貪、嗔、痴這三毒所苦，只因我們的執性太重，入世太深，凡事皆是以我為出發，把「我」看得比什麼都重要，而使得我們忽略了最基本的同理心與平常心，進而讓比較心、計較心與嫉妒心攬亂了生活，面對事情、遇到不如意，總是不能客觀以對，致使三毒侵心，終致苦得無法自拔。

在生活裡，我們面對事情，如果不能放下我執，就容易與人爭執，著名的風動幡動公案裡：六祖惠能大師來到廣州法性寺時，因風吹幡動，見著兩位僧人在一旁爭論，一說是風動，一說是幡動，惠能大師於是上前說：「不是風動，不是幡動，仁者心動。」，而我們日常生活裡，不也是一直處在於風動、幡動、心動嗎？心總是隨著外境外緣起舞，貪嗔痴不時惑動地駕馭我們往苦裡鑽。看透了始末原委，我想若能拋

卻「我」的這個執相，那還有什麼是放不下的呢？回想過去，細想現在與未來，過去的自己，是如此的世俗，總是私心忡忡，哪裡懂得放下，總是被世俗的表象牽著走，面對人事物終究不能深慮，以致時而憤恨不平，使自己像是個自私自利的混球；設想如今蒙受修行氛圍熏陶的我，胸中多了些許的成熟，心性也添了份圓融，更懂得以同理心去看待人事物，進而知道該怎麼去關心別人，不再屢屢受外境外緣的波動而使自己輕易暴走，與過去相比，心裡的陰暗面頓時消失許多，生活也過的較為輕鬆。而未來呢？我期許自己能像佛陀所說的：「不要問我修行能得到什麼，不過我能告訴你失去的東西，我失去了憤怒、憂慮、悲傷與沮喪，失去焦慮不安，失去了自私自利與貪嗔痴三毒，失去了一切無知習氣障礙。」，如果真能如此，這樣的人生似乎更加讓人感到自在。修行的路讓自己更能隨順因緣，面對人事物的衝擊較能處之泰然與淡定，同時也更加明白人生所境遇的一切皆是因緣聚合，並無法永遠佔有。我們都只是人生的過客，惟願期許自己善待身邊的每一個人，珍惜眼前，坦然面對過去的造作，欣然接受往後的挑戰，自在快樂的人生願景就在修行當中堆砌著，逐漸成形！



修行是在自由自在的心境下，無所求，小我融入大我之中



風紋秋意夜露重

文/編輯蔡麗惠

每當看到院門後山乾枯樹葉飄落了滿地，那微涼的秋風，帶有幾許的寒意，也讓心頭浮上幾許的惆悵。一年的歲月又即將消逝，回首今年裡錯過了多少的機會，浪費了多少的時光，又做了多少有意義的事情，想著想著…，內心有無限的感慨與懊悔，時光就這麼的匆促無情，而我今年的夢想與願望也隨著時光的流逝而幻滅。

每個人都有自己的生活方式與須求，是欲望是夢想，想追求的所擁有的也都各有不同。平實且簡單的生活就是我的祈願，每天除了睡眠所需，幾近三分之二的時間與心思都投注在德修道院的工作任務上，道院的任務或是功德會的工作皆是一份志業，也是一份使命，都是濟渡眾生及服務人群的工作，在平實的生活中，從事踏實的工作，這是心靈的一帖良藥。而這簡單平凡的人生，就如同平和的樂曲，沒有高昂的音符，也沒有低沉的音階，平淡和諧的音調，這就是我所絃音共鳴的樂譜，也是我的生活所求。

道場修行，就如這首平調的樂曲，每天彈奏的都是同樣的曲調，規律的生活就是這麼簡單平實，而在這過著與世無爭的清雅，是一種心靈享受，但若不能自我激勵，自求精進，往往易讓人鬆懈而錯過了機會，浪擲了光陰，蹉跎了生活中有意義的事物。人要有夢想才會有動能，要有願望才會有抱負，雖在這平實的道場修行，也有一份理想與願景。身為聖佛的代言人，最大的祈望，無非冀能下化聖佛的德性與慈悲，濟渡眾生；最終的理想，乃是希望於道場修行學道，能學有所成，修有所

私房小菜

得。然而今年卻虛度了寶貴的光陰，錯過了著實提昇自我的機會，也辜負了神、人的期望，是自己在平凡簡單的生活中過於鬆散，未能如實地珍惜時光，輕忽了生命的短暫。

上個月驚聞兩位友堂的堂主兼鸞筆相繼仙逝，而他們都身負著代天宣化的重任，姑且不論其使命是否完成，終究還是要走向人生的歸途。尤其八德崇心堂陳宗主，他畢生奉獻道場，圓賦他的使命任務，竭盡了所有時間精力勤功聖業、服務眾生，無怨無悔的用生命換取時間，去完成他的堅持，他的精神與毅力是我所不及，也是我須自省自惕的地方，陳宗主是我的典範也是我的借鏡，我應好好珍惜能在這平實無爭的修行道場，更積極的行使任務，完成今生的使命，才不會遺憾終身。

庸碌的生活讓人智昏，安逸的日子教人迷失，雖平淡無奇卻能令人踏實。時下人心往往欲求不滿，一心想著高格調且安逸的生活享受，然此卻容易失去真實的自我。不如讓生活就像白開水一樣，雖清淡無色無味，但終究不致添加貽害身體的色素，沒有摧殘生命的糖衣，這種平淡反而可以讓人活出自己，看到真實的人生。尤其是道場的修行者，更應秉持平淡的心，過平實的生活，才能在修行過程中，體悟人生的價值與意義。

每年深秋都是如此的場景與意境，而今年的秋意尤其特別有所感受，驚覺時光是那樣的匆促，生命是如此的短暫，是因看到身邊周遭的親朋好友，一個個彈奏完人生的曲目，走上人生的歸途，完成今世應盡的使命與任務，給了我心靈深深的啟示，應好好把握當下的一切，珍惜今生的所有緣起，努力完成這一生的願望與夢想。

歸航曲

鄭愁予

飄泊得很久，我想歸去了
彷彿，我不再屬於這裏的一切
我要摘下久懸的桅燈
摘下航程裏最後的信號
我要歸去了……

每一片帆都會駛向
斯培西阿海灣（註）
像疲倦的太陽
在那兒降落，我知道
每一朵雲都會俯吻
汨羅江渚，像清淺的水渦一樣
在那兒旋沒……

我要歸去了
天隅有幽藍的空席
有星座們洗塵的酒宴
在隱去雲朵和帆的地方
我的燈將在那兒昇起……

（註）斯培西阿海灣：雪萊，十八、九世紀英國浪漫主義
詩人，失蹤的地方

詩詞欣賞

真珠簾

宋 陸游

山村水館參差路，感羈遊、正似殘春風絮，
掠地空簾，知是竟歸何處？鏡裡新霜空自憫，
問幾時、鸞臺鰲署？遲暮！
漫憑高懷遠，書空獨語。

自古，儒冠多誤！悔當年、早不扁舟歸去。
醉下白蘋洲，看夕陽鷗鷺，菰菜鱸魚都棄了，
只換得，青衫塵土，休顧！早收身江上，
一蓑煙雨。

臨江仙

明 楊慎

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。
是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅？
白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。
一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。

饗宴人生

一條裙子和一個捐款箱

· 本社編輯組 ·

那是一條棗紫色的裙。合身的，裙擺邊滾著邊疆民族的圖騰，往大腿上開衩約六公分高，走起路來，從側方看到我纖細的腿，若隱若現。在一整排的裙子，及膝的、迷你的、九分裙、素面的、還是薄紗的，我一眼看見它，這條棗紫色的裙，獨獨鍾意。從試衣間出來，鏡子中的我，脫掉原本的寬鬆麻褲，換上這條裙子，搭配原先穿的淺粉合身上衣，整個人透著一種喜氣，一種嫩紅，一種愉悅，因為這條裙子。

從鏡子裡無意間我讀到銷售小姐流露出讚嘆的眼光，哇，這對一個女人而言，真的是莫大的驕傲，從另一個女人的眼中看到對自己的欣賞，遠勝過十個男人滿是慾望的眼神。滿心的虛榮又要故作鎮定地探問一下價錢。**5850元**！不是便宜的裙，法國來的呀，光坐飛機、機場稅、可能還是坐計程車才到這家店裡，這趟旅程就所費不貲。「很適合妳哪，不要考慮了，算妳**5500**啦。」小姐很阿沙力不等我殺價就自動降價。我是心動的，即便她照原價我都有著衝動就想買了，管他接下來的日子是不是只能吃牛肉麵、自助餐，就是想買，因為穿在身上很有氣質，因為換季了要添件新裝，因為女人本來就應該滿滿櫃子的新衣，因為設計師的設計總要有人捧場，因為，也沒太多因為。就是一種花錢欲嘛！

饗宴人生

五千多元，在心裡一遍又一遍地默念，花五千多買一條自己喜歡的裙子，是開心的但不是必要的，也不是必需的。沒有這條裙，我的生活會不會缺少光彩？我人會不會變老變醜？我會不會死掉？答案都是否定的。五千多元，應該是我兩個半月的上網費，比我家一個月的水電瓦斯電話費總和還多；五千多元，是我非洲小朋友八個月的助養費；五千多元，好像是我上星期在線上捐款給九二一震災的數目。

對，九二一震災。那些短短十秒鐘就失去親人、失去房子、失去生命、失去所有的，我不認識的人的災民，現在可能還在祈禱他的母親能奇蹟活過來；一家五口擠在一個帳篷裡，愁惱未來該何去何從，痛哭父親的來不及逃生而天人永隔；自責自己沒能救出弟弟的痛不欲生；那個才幾歲大雖然撿回一命卻要截足的小女孩，全家人又都死於地震只剩她一個孤零零的；與阿公相守相伴四、五十年的阿嬤，最後只撿回阿公的假牙；還有那些也才十九、二十歲的小阿兵哥，卻在一個個屍體堆，又滿溢腐朽味慘不忍睹的景象中揮汗如雨，忍著想吐的噁心或害怕搬著補給品，搭著帳篷，抬著屍體……。

想到這裡，我拿裙子的手有點畏縮了。想到這裡，所有我想像的畫面像沒剪接完成的電影，跳躍式無接續卻又緊緊關連的畫面劇情，一一閃爍在我眼前。其中一個畫面，是剛才那位慈濟媽媽，頂著烈日杵在沒有屋簷的路邊，手裡那個為震災募款的捐款箱，看到她們一個接一個的身影時，我心裡還犯嘀咕，這麼多慈濟，我一



直捐捐捐，最後我也窮了，也要拿個碗在路邊等人救濟。這念頭才一歇，我就已經站在這裡看著我想買的新裙子。這是不是意味著我的錢包還挺豐實的？是不是意味我的沒人情？是不是意味著我的自私？是不是意味著我是不是也像那些我一向不齒的不知人間疾苦的官員，冷血地認為，這世界上哪兒沒死人，哪兒沒地震？

太多的疑問就在一瞬間，幾秒鐘通通衝塞在我的腦袋中。完全堵住，無法流通。我的眼睛直愣愣地還在看著這條棗紫色的裙子，穿在我纖細的身上。還是美麗。走進試衣間，愛戀地，再深深地注視著鏡子裡的我的那條裙，久久的。換回我的麻褲，拿著這條裙子走出來。迎面的是售貨小姐滿滿熱切一付就是要結帳的表情。遲疑著，猶豫著，想狠心，想管他三七二十一。終於，我還是放下它，不言一語，對那位眼見生意上門卻莫名其妙消失的售貨小姐，淡然一笑。走出門，不回頭，前面路口就有一位慈濟媽媽，還是懇切地微笑著拿著募款箱。

知
足常
樂，是
扮演好自
己，不是與
別人比較而得來





人算不如天算

· 本社編輯組 ·

老李有個毛病，就是每次停車一定要找最近的停車位。老遠看到一個空檔，他每次都快馬加鞭，總能比別人早一步到達。老李對這點非常自豪，所以他堅持每次都要找最近的停車位，而且樂此不疲。

這天他到中正機場接一個重要的客戶，又開始慣常地尋找最近的停車位。中正機場的停車場很大，但今天飛機班次特多，停車場也被停滿了九成以上，剩餘的停車位當然都是最靠外圍的，老李那裡會希罕。於是他就在內圍一圈一圈的轉，希望碰到剛好有人離開，他就可填進去。

老李一向自認運氣不錯，但今天好像有點奇怪，老天偏偏和他作對！有車離開時，他搶得再快也總是比別人晚了一步。最後他不得不認命了，於是開到最外圍去找尚餘的停車位。但是，出乎老李意料地，只不過十分鐘時間，外圍的停車位也居然全滿，老天爺真的一點生路都不給他。老李十分懊惱，後悔一進停車場時沒有及時停車，但現在也只好耐心地等待。等到老李好不容易停好了車，看看時間已經半個鐘頭過去，於是慌忙地趕到接機大廳。一進大廳，就聽到擴音器在一遍一遍地叫著他的名字，原來客戶老早已經到達，看不到老李的人，便只好用擴音器廣播找他。老李心想，這下可要糟糕，給客戶的第一個印象壞了，這趟生意不要砸鍋才好！自己怎麼老早沒有想到，對這麼重要的客戶，就不該堅



持一定要停最好的停車位！這下倒要找個最好藉口去向客戶解釋了。

這是很早以前的事了，那時女人的皮鞋還流行尖頭的。我的阿姨有一次碰上一家有名的鞋店大減價，上好的皮鞋價錢只有一折到三折不等，阿姨越看越愛，就一口氣買了十雙鞋。阿姨只拿出三雙鞋子每天換著穿，其他的還捨不得一下子拿出來穿，只有朋友來時才拿出來亮相一下。

阿姨起初還怕上當買到瑕疵品，但穿了幾個月下來，幾雙鞋還都完好如初，絲毫沒有走樣，果然是大店的名牌貨經得起考驗，阿姨這才放心。過了一年，阿姨還是有五雙鞋沒動過。阿姨心想，這些鞋子式樣大方，又這麼耐穿，我該至少幾年不必買鞋子了。又過了半年，全世界突然颳起了復古風，尖頭細跟的女鞋突然變成方頭粗跟，就像民國初年的女鞋式樣。這下可把阿姨整慘了，她怎麼也算計不到女鞋式樣會有如此極端和戲劇性的變化。這十雙鞋一下子變成了廢物，只好束之高閣，也只能寄望「十年河東，十年河西」，哪天鞋子的式樣變回來時再拿出來穿。

很多人每天都在算計，只為了多佔一點便宜（譬如多爭取一點利益或節省一些時間），大部分的人也都會如願以償；於是，他們便會對佔到便宜的事習以為常，甚至認為那是理所當然。但當他們偶而一兩次佔不到便宜，就會大聲抱怨，罵東罵西，也會罵老天不公，專門

饗宴人生

在算計他。譬如某甲抱怨說某日早晨開車上班一路遇到紅燈，老天害他差點遲到；但他忘記了也有一路綠燈的得意日子，實際上他並未覺得得意，因為他認為一路「綠燈」是正常的。

某乙就更加放肆，每天上班開車都是見紅燈就闖，所以紅燈綠燈對他而言沒有差別。但偶而也會「天不從人願」，有一天他為了開會必須提早半個鐘頭到達公司，於是闖紅燈變成「必須」；當他闖得正得意，眼看就到了公司門口，卻被一部追上來的警車逮個正著；當然，那個會議他也全程缺席。(某乙心想，開了這麼久的車，還是第一次這麼倒楣，下次要多注意警察了！您看，經驗沒有使某乙認錯悔改，只是使他變得更狡猾了。)

俗語說：「人算不如天算！」但是，當你不再刻意地去算計，老天便也無法算計到你。



要輕鬆自在很簡單！打理好《自己的事》，不去管《別人的事》，不操心《老天爺的事》。





三個真心的笑容

• 本社編輯組 •

有一個家財萬貫的富翁快死了，死神來接他走，他問死神：「我死後會上天堂還是地獄？」死神跟他說：「地獄。」富翁很不服氣，說：「怎麼會是地獄呢？我捐錢蓋了好幾座教堂，還捐很多錢給教會，怎麼會是下地獄，我不服氣！」「你不服氣嗎？那好，我給你一週的時間，如果你可以收集到三個真心笑容，你就有機會上天堂。」

富翁很得意，他心想，要三個真心笑容還不簡單！死神走後，富翁想了一下，要得到真心笑容，就從自己結髮四十年的老婆開始，會比較容易一點....。於是富翁就花很多錢買了一條鑽石項鍊～這是他老婆以前就很想要的，然後送給他老婆。老婆見到鑽石項鍊，很驚喜也笑的很開心，但是死神卻告訴富翁，這根本就不是真心笑容！富翁感到很奇怪，於是他又加把勁，送了老婆房子、車子、鑽戒，所有女人想要的東西他都買了，奇怪的是，老婆雖然高興，卻都不符合真心笑容的條件。

就這樣過了三天，富翁越來越慌張，因為時間只有七天，他卻連老婆的一個真心笑容都得不到。直到第四天早上，富翁起的很早，想到自己快要死了，而且再也沒什麼東西可以給老婆。煩惱中他不自覺的走到廚房，拿起平底鍋，打了兩個蛋，烤了土司，開始作早餐...。他老婆起床，看到富翁在做早餐，大吃一驚，因為他們明明有很多傭人，富翁根本不用自己作早餐啊！富翁把早餐端上桌，老婆吃了一口，突然眼眶泛紅，然後笑了



饗宴人生

起來，「親愛的，你還記得我們剛開始創業的時候，沒有錢，你都會作早餐，我們就是吃這樣的簡單早餐喔。」

這時候，富翁突然發現，老婆的笑容好美，一早起來的她雖然沒有化妝，笑容卻美的讓人心動，富翁突然明白，這幾年來他從來沒有好好陪過他的妻子，都忘記她真正開心的模樣了。於是，富翁得到了第一個真心笑容。

接著，富翁回到公司，他決定要把第二個真心笑容，交付給一個他非常信任的部屬....。於是富翁把部屬叫了過來，對他說：「我決定要升你的官，讓你當副總裁，然後給你股票和獎金！」部屬非常驚喜，臉上堆滿著欣喜，對富翁連連感謝，可是，富翁卻發現那部屬的笑容還不是真心的笑容。富翁後來又開了很多優渥的條件，給了更多的獎金和股票，可是部屬雖然高興，富翁還是沒看到他的真心笑容。時間又過了三天，直到第七天的早上，富翁把部屬叫了過來，遞給部屬一張假單還有五張機票說：「你為我賣命這麼久，我才發現沒有讓你好好的放假陪家人，我給你一個月的長假，這是五張到夏威夷機票，帶你的老婆和孩子一起去玩吧！」

部屬先是吃驚，然後臉上嚴肅的表情慢慢變了，變得柔和而溫暖，一個笑容在他臉上綻放開，那是很輕鬆很輕鬆的笑，淺淺的微笑，但是讓人一看就覺得很舒服。是啊，我真的好久好久沒有跟孩子去玩了，他們都快認不得這個老爸了！」富翁鬆了一口氣，原來這才是部屬真心想要的，這是第二個真心笑容。可是好不容易



得到第二個真心笑容，時間卻已經剩下不到一天了。富翁想了想，覺得時間已經來不及了，無論是老婆或是部屬，都花去他太多時間了，看樣子，他註定要下地獄了！

想到要下地獄，富翁有點難過，他決定脫下西裝到外頭走走，對日理萬機的富翁來說，這樣一個人四處閒晃的經驗，幾乎是不可能的。平常他出門一定是坐高級的賓士車，身旁一堆保鏢，手邊總是有著處理不完的公文，真的沒什麼機會一個人在街頭慢慢走。富翁想，反正再過幾個小時，就要被死神抓去地獄了，所以他也不想掙扎了，只是在路上悠閒的走著。走著走著，富翁突然看到了一個小女孩蹲在路邊哭，而周圍的路人卻沒有人願意伸出援手幫助她。反正我也沒多少時間好活了，就幫幫小女孩好了。富翁想著，於是把小女孩帶去警局，做了記錄，等小女孩的父母親來接她，在等待的這段時間，富翁一直看著時間，他心裡是有點焦急的，因為離死神來接他的時間越來越近了，他卻只能枯坐在警局中。

富翁一直陪著小女孩，直到小女孩的父母終於趕來，三個人哭了起來，抱成一團。富翁看著這一幕，突然感到一陣打從心裡升起的溫暖。啊！原來單純的幫助別人，是這麼美好的一件事啊！然後，他看到了死神出現在警察局，富翁嘆了一口氣，知道自己要被抓去地獄了。他伸出雙手，準備讓死神鐫上手鐲，可是，死神卻意外的搖了搖頭，「你不要跟我下地獄，你可以上天堂了

饗宴人生

。」富翁睜大眼睛，他不懂。

「第三個真心笑容。」死神拿出了一面鏡子，放在富翁的面前「其實老早就出現了。」富翁看著鏡子中的自己，原本嚴肅繃緊的表情，竟然整個鬆開了，一雙殘酷的眼睛變得像小孩般清澈，最重要的是，他的嘴角竟然不知不覺微微上揚著，彷彿不是一個掌握大權的總裁，而是一個親切慈祥的老人，富翁看到的是自己真心的笑容。死神說：「你心態已改善，我沒有理由帶你下地獄。但是天堂的使者還沒來引導你，看來你能維持這樣心態的話，尚有一段時光可以服務社會。」死神說完就消失了。

「原來，第三個真心笑容是我自己....」說著說著，富翁露出了笑容，是一個真心的笑容，富翁發現自己了。每個人都可以是富翁，有著「愛，關懷，原諒」的富翁；雖然我們的世界仍然風風雨雨，但有彼此的支持與關懷，每一刻都有真心的笑容。

歡迎惠稿：



(1) 凡符合本會宗旨，匡正世道人心，促進社會溫情面之勸化文字，均表歡迎。

(2) 對於來稿本社有刪改權，如語涉政治，辭意偏激、毀謗之文字，恕不登載。刊登與否，概不退稿。

。

(3) 投稿字體冀能工整，稿末並註明

姓名住址。

(4) 本刊係贈閱性質，來稿恕難酬付稿費。



以後你就會知道 · 本社編輯組 ·

十歲的我，面對天真的隔壁小女孩，她說：「大哥哥，長大後我要嫁給你，我會對你好，以後你就會知道。」

二十歲的我，面臨聯考的挫折，只聽見父親說：「大頭，不努力考上好學校，將來怎麼找到好工作，現在貪玩，以後你就會知道。」

三十歲的我，第一次相親，媒人告訴我：「小嬋是個好女孩，聰明、孝順，會煮一手好吃的飯菜，娶了有幫夫運的她啊，會好運一輩子，以後你就會知道。」

四十歲的我，收到滿是紅色的體檢報告，醫師告訴我：「大頭先生，你應該減少應酬，少抽煙喝酒，少吃肉類和生猛海鮮，多運動，作息要正常。你要再不好好保重自己的身體，以後你就會知道。」

五十歲的我，喝了自己兒子的喜酒，鄰座的阿尚告訴我：「親家！呷你恭喜呵！娶一個水媳婦，ㄚ嗯哥(可是)欠腳的媳婦派管(能幹的媳婦難管)，以後你丟摘ㄚ啦(以後你就會知道)。」

六十歲的我，參加了小學同學的葬禮。看到浮雲蒼狗，它彷彿告訴我：「…以後你就會知道……。」

現在的我，只擁有一本相本夾著幾張泛黃的照片；幾張忘記要寄出、也不記得要寄給誰的情書；幾件參加過無數喜喪的西裝；一紙成績單包著數十年努力後的退休金；還有一直陪在自己身邊的老伴。我告訴我自己：「其實，你很富有；所以，把握當下，珍惜一切，努力為人群去付出，至於以後，你——根本不須知道。」

飛鴿宅急便

拂塵

文/ 候勝男

明窗淨凡，給我一分條暢感，所以處理家務，使之井井有條，便成為省身修持的重要課題。能把身邊瑣務處理得當，不致序失，化除慍怒躁急，還以清朗明慧，這些可以說都是得之於平居家環境的整飭中，所換取的經驗與智慧。

由於勤於裝飾，用心拂塵，不單外在給予美觀動人，也給自己以「賞心悅目」作為獎賞。如此，在塵垢盡除中，髒亂不在，活出健康與高品味的生活；同時也把心靈的微塵輕拭，確實擁有明淨心窗，以利於明察秋毫洞曉世事，一舉數得，何樂而不為呢？

識深見明的心性，在於無塵心境，也深知「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」之妙境。所以捐捐紅塵擾攘，獨得「靜」域以求迪吉，努力獲取怡然自得所帶來的喜悅。

心中無塵勢必澄明，追法自然必探神髓。當滌除庸人自擾與苦思纏縛之際，誰能不擁有健康的心理與生理的健康活潑呢？確實懷抱健康的身心，才能以快慰之情親道，在求道、修道過程中，皇天定當不負向善之人，最後將奉送一個個最婉麗的果實，作為饋贈佳禮。



小善始於教育，大愛始於心念

文/程懷素

我們每個人都希望這世界充滿著善，也洋溢著愛。各種善行可藉由教育來達成，但大愛的實現，卻必須發自個人的心念。人的本性，都是善的。本性雖然都是善的，但現實生活中，我們可以明顯地發現，每個人的稟性和習性不同，如果不從小教育，就會隨著種種不同環境的熏習，養成了他的習性，進而影響他的一生。從歷史可以證明，好的學習環境足以教育成為賢聖之人。相對地，污濁的環境也會腐蝕人心，破壞人的本質，小者影響其一生與家庭，大者敗壞社會風氣、影響國家安定。

鑑於此，我們必須深切地明白教育的重要性。其最根本乃是培養德行，其次才是知識技能。因此讓孩子們保持良善之心、常做善行，進而培育其誠意、正心、修身的大根大本，這才是真正教育化人的目的。教育，就是培育、長養孩子的良善之心，糾正其偏差的觀念、錯誤的言行舉止，引導他有正確的思想理念，以期達到育人的目的。老師、父母要肯定所有孩子的心性都是善的。善心的外在表現就是品行的端正和純潔。所以從品行入手，老師、父母須以身教、言教啟發濡養孩子純善的心。善心是無遠弗屆的，由善心而起的德能、德用（良善的行為與作用）也是無有窮盡的。長養孩子的良善之心，就是培育孩子為人的根本，這正是說明小善始於教育。

至於大愛，可能就不是單靠教育可以孕育的心性層面。你永遠無法將一個人教育成像南丁格爾（Florence Night-ingale）般地讓愛心照耀毫無淵源的他人。提到南丁格爾的別稱，人們的第一反應往往是《提燈女士》。在克里米亞戰爭中，她手持油燈巡視英軍設在伊斯坦布爾的斯庫塔

飛鴿宅急便

裡（Scutari）軍醫院病房，無微不至地關照傷兵，依靠嚴格的管理有效降低了傷病員死亡率，從而贏得了這一不朽稱呼。戰爭結束時，人們甚至將她描繪為手執油燈與柳葉刀的不列顛尼亞女神。大家都曾聽過「愛是一種勇氣，愛是一種行動，唯有心中有愛的人，才能把愛傳出去」也應該聽過這樣一個故事：「有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子正準備點起蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：『阿姨，請問你家有蠟燭嗎？』女子心想：『他們家窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們賴上了！』於是，她臉很臭地對孩子吼了一聲：『沒有！』正當她準備關上門時，那窮小孩說：『我就知道你家一定沒有！』說完，他竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：『媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你。』女子好自責，而且感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地抱在懷裡。」

我們最深層的心念如果不像這位小孩一般，心中當然不會有愛。有特定的對方，彼此之間有淵源，或是有特殊目的的愛，都是小愛。反之，沒有特定的對方，彼此之間沒有淵源，也沒有特殊目的的愛，就是一種大愛。小至器官的捐贈，大至佛家所稱的慈悲，都可稱之為大愛。心念就像一座花園，是你選擇要種出什麼的一雜草或鮮花？心無正念，大愛必遠，如同滿園的雜草；反之，心存正念就有機會成就大愛，如同滿園的鮮花。這其中的道理，你我都能深刻體會。



縫縫補補的婚姻

文/陳安儀

有一次上「新聞挖挖哇」，于美人說了一句話，我覺得挺生動：「哪一段婚姻，不是縫縫補補的呢？」我心中暗暗接上的一句是：「更多的婚姻，都是千瘡百孔的呀！」

算一算，我結婚整整十一年，要邁入第十二個年頭了。在這其中，我們吵過架、打過架；吵外遇、鬧離婚；有甜蜜思念、也有苦澀委屈；生下了小孩、也拿過小孩…，就是這樣的酸甜苦辣，倒也過了這麼些年。

婚姻到底是什麼？我經常問自己。我看到過、參與過的婚姻，其實只有我父母的。我想很多人都跟我一樣，對婚姻的憧憬或是破滅，總是由自己的父母開始。我的公婆在我們婚前就已經離婚了，雖然，婆婆這些年來總是盼望著破鏡重圓。在我心目中，我爸爸媽媽可以算是幸福的一對。雖然爸爸脾氣暴躁，每次一發起脾氣來總是大吼小叫，讓我們覺得媽媽很可憐；但是，爸爸的脾氣來得快、去得快，每次吵架的隔天，總會看到爸爸在家扮小丑，嘻皮笑臉的討媽媽歡心。也因此，他們的吵架經常像是一齣齣鬧劇。

大概在我小一的年紀吧！有一次他們吵架，我媽一邊哭一邊在房間整理行李，說要帶我去台北。爸爸坐在客廳裡，明明頭上在冒煙，卻還屏氣凝神的在看書。幼小的我很緊張，在房間與客廳來来回回的跑著，一邊跟爸爸報告：「媽媽已經在收衣服了！」「媽媽在裝箱子了！」「媽媽要去台北不回來了！」一邊跟媽媽哀求：「媽媽，妳不

飛鴿宅急便

要走啦！」可是，兩個人都不為所動，我急得如熱鍋上的螞蟻，不知道該如何是好。正當我哭哭啼啼的跟在媽媽後面，眼看著媽媽提著行李箱要走出大門時，那個坐在客廳裡看書、沈默的老爸，忽然一個箭步衝上前去，攔在媽媽前面，身高比媽媽高20幾公分的爸爸，不知道什麼時候，左手已經拿好釘鎚、右手拿著釘子，雙手一伸、越過了媽媽的頭頂，把我家的大門「砰砰砰」的釘了起來！矮小的我躲在門下，楞了半晌，然後破涕為笑。

雖然我搞不清楚他們為什麼吵架，但我覺得爸爸真是厲害，他把門釘起來媽媽就走不了了！他怎麼想得到這一招呢？我媽媽也是一臉的驚愕，然後在門前忍不住就笑起來了。當然，隔天，門上的釘子就拔掉了，但是我家門上那兩個小洞，足足讓我們談論了好多年！後來我們搬了家，又有一年，在我高中時，有一次週末回家，弟弟得意的把掛在門上的西裝移開，向我展示門上的另一個大洞。不用說，那又是一次我父媽吵架的痕跡。原來，起因只是因為爸爸在院子裡，風把門吹得反鎖了，他一直叫我媽，我媽在樓上卻沒聽到。爸爸一發火，去工具房取了鐵鎚，把門敲破一個大洞！後來，我弟弟還領著巷子裡的小朋友，排隊前來我家觀賞「門上大洞」之奇觀！

長大之後，我跟媽媽經常閒聊，有時候，她會跟我抱怨，父親又胡亂發脾氣，氣得她很想在外面買一個小套房，老了之後一個人搬出去住。可是，當兩個人一起出去看表演、爸爸牽著她的手陪她在社區裡面一圈又一圈的散步時，媽媽又會帶著像小女孩崇拜偶像一樣的神情對我說：



飛鵠宅急便

「妳爸爸除了脾氣壞，什麼都好！他很有骨氣、很聰明、又有學問，以前追我的男人，沒有一個比得上妳爸爸！」。

爸爸媽媽吵吵好好的渡過了30多年的婚姻，媽媽在55歲那年病逝。媽媽過世之前，在醫院住了將近半年的時間。那段時間，我親眼見到，爸爸每天下班後就直接到醫院去，親手餵媽媽吃飯、更衣、按摩、如廁、餵藥，兩百多個日子，沒有一天間斷。媽媽過世之後，爸爸買了一對骨灰罈，每天在家裡整理媽媽生前的遺物。我們把桃園的大房子賣了，爸爸扛了好幾麻袋的遺物回來，他把媽媽手寫的每一張紙條、照片，用本子一本一本的貼起來。終日消沈的爸爸對我說，他是念科學的，不相信有鬼神，媽媽走了，他也不知道他活著還有什麼樂趣。一度我很擔心，怕他有什麼萬一。還好，後來，爸爸又遇到了阿姨。兩個失去了老伴的人，互相有了傾訴的對象，枯萎的靈魂又再度的復活。我跟弟弟妹妹，都很感激阿姨的出現，認為那是在天上的媽媽保佑，不忍心看到爸爸如此痛苦，所以把阿姨帶到他的身邊。然而，脾氣暴躁的爸爸，這回依然改不了他的個性，兩個人一吵起架來也是個天崩地裂，有時候我忍不住勸他們：「都這樣的年紀了，還有什麼好吵的呢？」偏偏兩人還是三天一小吵，五天一大吵。可是，吵著吵著，時間一轉眼就過去了，爸爸的第二段婚姻、兩個不完整家庭的重新組合，也堂堂邁入了五個年頭。

我遺傳了爸爸的火爆脾氣。雖然我是女生，但一發

飛鴿宅急便

飄起來，誇張衝動之行為，比起我爸來，不遑多讓。就跟我媽媽一樣，我先生是個笑口常開、樂觀開朗的好脾氣先生。也因此，我們的婚姻，也是一樣的吵吵好好，需要常常縫縫補補。婚前同居時，媽媽一直覺得丟臉，頻頻要我趕快結婚，以免每次大樓的管理員問她「妳的兒子、女兒」時，媽媽都覺得不知該怎麼解釋。媽媽對我說：「一個願意幫妳洗衣服、洗碗的男人，妳還要挑剔什麼呢？」我心想，反正結了婚也還是可以離婚，也沒什麼好怕的！於是，我就為了「給樓下管理員一個解釋」而結婚了！

婚姻到底是什麼？結婚後的每一年，我都不停的在問我自己。婚姻到底是為了製造出兩個像我們的小孩？還是為了要一起存錢買房子？婚姻是因為相愛的兩個人想要一輩子在一起？還是只是因為怕老了之後沒有人照顧自己？婚姻是為了保障彼此合法安全的性愛？還是下班之後有一個家？婚姻是彼此的心甘情願？還是彼此不得已的責任？是彼此的承諾？還是彼此的約束？是彼此的依靠？還是彼此的負擔？是彼此的親情？還是彼此的愛情？我一直都想不太出答案。

有一次我在「國光幫幫忙」形容，婚姻就是兩個走在鋼索上的男女，必須要有危險的恐怖平衡，才能繼續的下去。狄鶯對此非常不以為然，她認為老公的愛就是婚姻必要存在的全部。我反駁她：「世界上沒有一個人可以一輩子只愛一個人，除非那個人很短命。」我不認為婚姻裡應該沒有任何的誘惑、犯錯，我也不認為婚姻裡應該沒有任何的失望、苦澀。要維持婚姻最簡單、也最重要的是，兩個人都想要維持這段婚姻。無論是婆媳



不和也好、外遇緋聞也罷，打架動粗、或是沒有子嗣，讓婚姻不能持續下去的原因只有一個，那就是其中一方不再想要這段婚姻。否則都還可以持續下去。只是，結婚十多年了，妳偶爾會想不起對方的好處，只覺得他現在缺點一籮筐。只是，結婚十多年了，妳偶爾會忘記對方婚前的樣子，只記得他現在的禿頭大腹。只是，結婚十多年了，妳常常會不耐煩聽他的話，只因為他說的話妳都知道。只是，結婚十多年了，妳常常會不在意他在做什麼，只因為反正他也搞不出什麼名堂。

妳忘了，現在被妳嫌棄的他的父母，正是調教出妳當初愛戀男人的推手。妳忘了，現在被妳討厭的他的沈默，正是當年吸引妳的穩重。妳忘了，現在被妳抱怨的他的冷漠，正是因為妳的不在意。你也忘了，現在被你嫌棄的她的多話，正是當年你被吸引的熱情。你也忘了，現在她的樣子邋遢，正是因為她在為你養兒育女。你別忘了，現在她雖然不復從前的浪漫，但是她卻是你最忠實的伴侶。我還是不懂婚姻的真諦。但是，我還是希望在我又病又醜又老又臭的時候，有一個人願意，牽著我的手。就像，我爸爸對我媽媽那樣。



婚姻是一本書，第一章寫的是詩篇，而其餘則是平淡的散文

把心力花在有用事上

文/鄭石岩

人免不了有憂心的事，你要分清楚，要對能做的採取行動，對於不能克服或多心的疑慮，要狠下心來，把它丟開。改變一下你的生活方式，調整一下作息和想法，就會生活得游刃有餘。有些人精神生活緊張，疲於應付，卻沒有什麼成就或滿足感；有些人能活在從容之中，順利把工作做好。他們之間最大的差別是把心力用在該用的事上，而不用在沒有價值的煩惱上。

一天之中，你浪費多少時間在發呆和胡思亂想，又用了多少精力在假設性和擔憂裡。大部分的人把心力用在無謂的煩惱上，以致寶貴的精力白白的流失。因此，減少浪費心力，就能增加創造和活力；不把精力用在不該煩心的事上，就會成為積極、樂觀、振作的人。

曾經有一位男士找我晤談，他擔憂自己在宗教修行上犯了戒律，而活在動輒得咎的恐懼情緒之中。他說：「我從早上起床，就充滿著罪惡感，因為來不及早起念佛；跟同事相處，因為我素食，很少跟他們來往，而覺得受到冷落。有時，我覺得老闆對我不滿意，而得不到成就感。」他一口氣說了許多不如意的事，我知道他是一位專找自己麻煩的人。我問他：「一天之中，你用在工作的時間有多少？用在擔憂的時間有多少？你曾把它寫在紙上，像資產負債表一樣列出嗎？」他想了想，靦腆地說：「煩惱多，用在工作的時間反而少。我因為煩惱而不能全神投入。」我說：「是囉！沒有把精力放在

飛鵠宅急便

重點上，工作表現就難達一定水準，你自然就會內疚，遑論老闆的態度。我建議你設法改變時間的運用，別在不值得煩心的事上浪費時間，把精力和時間用在學習、工作和生活上。」「那我該怎麼做？」「正如你所說的，你要把自責沒有念佛的時間拿來念佛，在公車上、在早晨梳洗的時間，都可以保持念佛。至於擔憂受到冷落，問題的重心不在於吃什麼，而在於合作與結緣，把你的操心時間拿來用在結緣和互助上。」改變使用時間的標的，就會改變生活的內容；用在實際有用處，就得到豐收，用在擔憂上，則會帶來苦惱。

另有一位年輕人，由於向老闆積極建言，弄得老闆生氣。他告訴我說：「我有把握自己提出的意見是對的，可是他對新的技術發展一事還是執迷不悟。也許我直言陳述，弄得老闆不悅，我自忖不能見容於他，我完了！」我說：「別為這種擔憂花時間，你仍應保持積極的工作，不要分心。只要你換一個想法：此處不留我，自有留我處。」這樣的觀念改變使他安定下來。事過二週，老闆找他去說：「你的見地可用，請就你的看法提出進一步的計畫，我們準備新的技術發展。」

有一位小姐，在情非得已的狀況下離開了她的工作。她暫時找到一個新的差事，不過她並不滿意，在晤談時她說：「我不得已離職，丟掉一個好工作，現在為了生活的現實，不得不接受這個並不喜歡的工作。」我問她：「你既已上任，是打起精神工作呢？抑或花時間來抱怨工作呢？哪一個才是對你有利的呢？」她說：「沒

飛鴿宅急便

有第二個選擇，那就好好的幹了。」「很好！如果是這樣，那麼請你把時間用在該用的地方，不要浪費在不必要的擔憂上。只要好好努力，你會在新工作中學到新的能力和興趣。」她用心的做下去，兩年以後，被派到公司的另一部門，那正是她能發揮長才之處。

我一向認為，能把時間放在工作上，就會得到新機，得到成長，千萬不要把精力放在無益的煩惱上。有許多朋友常問我，你這麼忙，又是行政工作，又是教學，公餘之暇又做助人的義工，請問你哪來時間寫作和研究？「只要不把時間放在煩惱上，就有很多時間可以寫作和研究。」我總是這麼說。有些人打破沙鍋問到底：「怎麼讓自己不煩惱呢？」「煩惱總是難免，當它出現的時候，靜靜想一想，到底真相是什麼？如果是由於自己的不安、多疑、或庸人自擾的想法，我即刻告訴自己，那只是意識之流中的浮汚，任其流逝；我把心意拉回來，去做當做的事。」這一點很像牧牛，當牛犯了禾苗時，要即刻把牠拉回來，這樣你就有許多時間工作，而且覺得游刃有餘。反之，如果你任由牠去犯禾苗，到頭來會一片狼藉，連起碼的收成也沒有。

人很容易耗在憂煩之中不能自拔。人所以會陷入憂煩，有一些潛意識的原因，最主要的有：

- 憂心可以讓自己有理由佇足不前，可以逃避眼前的困難。不過，這會讓你付出更大的代價，因為它浪費了你的時間和精力，卻把問題擱在那兒繼續向你威脅。
- 憂心可以為自己的消極行為找藉口。這能令你繼續拖



飛鵠宅急便

延不振作的狀況，讓你繼續保持心身疾病如頭疼、背痛等等。

- 它可以搏取別人同情。玩這個把戲會上癮，有時無異玩火自焚。

你看清憂心的本質，就得採取對策，不要上了它的當。這時候，你要打起精神做點事，請記得！行動能解憂，行動能破除煩惱的魔障。人免不了有憂心的事，你要分清楚，要對能做的採取行動，對於不能克服或多心的疑慮，要狠下心來，把它丟開。這就能有效工作，游刃有餘地應付難題。

我們常常自找麻煩；最不值得的事是無病呻吟和自討苦吃。這種現象我稱它叫精神生活的短路；它沒有讓精力用來為生命發光，卻用來無謂的消耗。為了避免短路現象，我建議：

- 別顧忌太多；想清楚後，要勇於行動和承擔。
- 別花時間自怨自艾，或責怪別人，要正視真實。
- 肯定自己的信念，努力去實現，要避免搖擺不定。
- 個人的價值和目標應由自己來判斷，不要依賴別人來讚美和肯定。
- 別以為你能討好每一個人。

人如能少花時間在不必要的事和煩惱上，就能有好的精神去面對正事，做起事來就能游刃有餘。反之，就會落得焦頭爛額，既影響健康，又乏善可陳。

藉事鍊心

文/宋思樵

在修道的過程中，每一個人或多或少都會遇到一些挫折，能平平順順，一步登天者，實在是少之又少。如同每一條成功的道路，必定是經過眼淚和血汗舖築而成的，如果因為小小的阻礙與考驗，就輕易放棄，半途而廢，何能百尺竿頭，在瞬息萬變，風雨無晦的塵沙裏，綻放出清香的白蓮。

嚴格來說，修道的障礙，大多不是外來的，而是自己本身的魔障在考驗自己，所謂「外魔易治，心魔難防」，難管的是任意，難防的是習氣。眾生心中的魔障，如嫉心、邪見心、貢高心、狂妄心、慢人心、自私心、一切負面的心病，若不痛下針砭，予以革除，便會成為修行上最大的絆腳石。

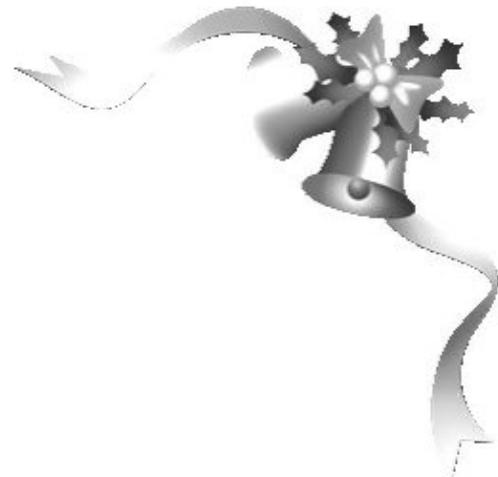
有句廣告詞說：「要刮別人的鬍子之前，先刮自己的鬍子。」同理，要管別人，就必須先把自己管好，而要把自己管好，得先管住自己的心。不僅如此，修行者更應懂得隨緣順處，忍辱平氣的功夫，了知：鏡要無塵，才能照出黑白；心要無私，才能明辨是非；玉要無瑕，才能光澤耀人；心要無慾，才能悉通天地的哲理。而「莫使物動心之靜，莫使意亂心之寧，莫使慾擾心之安，莫使情困心之靈。」更是養神攝心的四大妙訣。亦即是規勸世人，在紛擾雜沓的紅塵中做客，要能藉事鍊心，洞觀一切，不僅凡事要看開，道理要想得開，迷惑要解得開，瞋恨更要化得開。



清閒無事，坐臥隨心，雖粗茶淡飯，自然有一番佳趣。人，若能對治自己的心賊，不讓它蠢蠢欲動，四處亂闖，何愁不能遇事自在，品茗生活的真趣，化煩惱為菩提，化干戈為玉帛。其實，人想活得輕鬆自在，活得豐富而有光采，並不困難。難的是無法對治自己那顆飄盪不安的心，那顆被七情六慾掌控的心，以致總是在馬不停蹄的追求中，淪為名利權勢的奴隸，淪為忙與盲的邊緣人。

很少有人肯真正讓自己的心空閒下來，好好思量生命的真義，仔細去體會快樂的因子，並不是建築在汲汲營營的功利主義上，更不是堆砌在旁人的吹捧文化上，如同修行，不是唸誦長篇大論的金科玉律，不是光會捻香拜佛，更不是到處去參加法會，祈求佛光普照心想事成而已；它，是一項十分艱巨的心靈改革歷程，是要徹底根治我們長期薰染的習氣和病症，更要我們以正確的觀念來重新看待生命的實相，不再淪為感官物慾的奴僕，不再讓我執我慢的心蒙蔽了真性，成為人我紛爭不休的禍源，甚至成為一個不知省思的獨夫。

佛菩薩有云：「病從心生，還從心滅。」修行，不能離開省思二字，更不能不從心靈的弊病入門。倘能於日常生活的行住坐臥中，時時惕勵自己，不為外物所役，不為際遇所困，那麼，人間生活便是修行最好的道場，而一切事物，不論悲喜，都是琢磨靈性的良師益友。



本院濟世服務項目有：

- ◎歲首安奉太歲（300元）、光明燈（200元）。
- ◎秋祭九月初一至九日祈安禮斗（個人或戶斗每斗1500元）
- ◎叩求問事：前世因果、身體業障、運勢、祖先、親屬往生在陰界情形以及道學修行問題，如有任何問題欲請示於聖佛仙真指點迷津，敬請詳細註明叩求者之基本資料：

姓名、住址、農曆生辰，並將叩問事項註明。（免費）
*為方便遠道之信眾，除了可親自到本院叩問外，亦可採以書信網路電郵方式，由本院代為叩問，聖真開示後，再予以書信回函或電郵告知

- ◎本院收驚請示時間：農曆逢二、八日晚上8:10起
- ◎本院扶鸞請示時間：農曆逢十日晚上8:30起
扶鸞請示諮詢電話：0933-439118林總理院主
收驚請示諮詢電話：0937-749417郭協理鸞務

社團法人雲林縣德修道院聖慈功德會會員入會申請表

立案字號：(96)府社行字第 0960601791

統一編號：45428438

1.個人會員資料：

驁生 契子 善信

姓 名：	性別：	職業：
生 辰：(國曆)民國 年 月 日 生 歲		
住 址：		
電 話：	大哥大：	
介紹人：	為捐款人之	

2.團體會員資料：

團體名稱：	負責人姓名：
地 址：	
電 話：	大哥大：
介紹人：	為捐款人之

3. 捐款方式：

指定收款人_____

捐款方式：會員親自來本會 請收款人至會員處收款 經由郵政劃撥至聖慈功德會

4.贊助情況：

每年贊助金額：_____ (最少\$ 1200.-)

贊助開始日期：民國_____年_____月 收據 寄 不寄

5.相關資料：

德修道院：雲林縣崙背鄉豐榮村四鄰九號 電話：(05)6552939；0932590107

德修堂網站：Dersho.ehosting.com.tw 電郵：mesia@ms17.hinet.net

郵政劃撥儲金存款

帳號	2	2	6	5	5	8	4	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---

金額 新台幣 (NAD)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

通訊欄（限與本次存款有關事項）
德修堂聖慈功德會：05-6552939

0933-439118

戶名：社團法人雲林縣德修道院聖慈功德會

存款人

收款帳號戶名

註此款作為：（請打√）

- 1 繳納常年會費
- 2 一般性捐款
- 3 印聖慈雜誌
- 4 貢助道場基金

主旨：

□□□-□□

存款金額

地址：經濟局收款戳

電腦紀錄

請沿虛線剪下

虛線內備供機器印錄請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

經濟局收款戳

中國儒教會迎請孔子聖尊蒞臨本院巡禮會香



各宮堂執事迎請孔子鸞輦進入本院



引讚、執事禮生引領各祀典官就位



三獻禮大典前啟建禱文上稟蒼穹



正獻官中國儒教會吳理事長行初獻禮



中國儒教會理事長 吳政福先生致辭



巡禮會香畢全體合影留念



儒教會帶領各宮堂人員排班行辭駕禮



孔夫子龍輦及各宮堂鸞生賦歸

-德修道院扶鸞著作-



儒門禮節經詰合編



什錄寶鑑



至德明修



至道寶鑑



至性真律



悟迴



這世界總有比我們悲慘的人，能為別人服務會比被服務的人有福！好事大家一起做，相信這份感動是您的，也是我的。

歡迎加入德修道院聖慈家族

社團法人雲林縣德修道院聖慈功德會
立案字號：(96)府社行字第0960601791
會址：雲林縣崙背鄉豐榮村四鄰九號
電話：(05) 6552939 . 0932-590107
網址：dersho.ehosting.com.tw
電郵：mesia@ms17.hinet.net
劃撥帳號：22655840